

# CODEPENDENCIA EN NOVIAZGO DE ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR

**Beatriz Gómez Castillo**

*Universidad Autónoma del Estado de México*

## **Resumen**

El objetivo de la presente investigación fue describir la codependencia en el noviazgo en 133 adolescentes con un rango de edad de entre 15 a 19 años de nivel medio superior de una escuela de la ciudad de Toluca. Utilizando el instrumento de codependencia de Pérez y Delgado (2003).

Los resultados muestran que, los adolescentes tienen propensión a la codependencia por estar enfocados a los problemas ajenos antes que los propios; y codependencia debido a la incapacidad o dificultad para reconocer o expresar los sentimientos y emociones, además de influencia sobre las decisiones y comportamientos hacia las personas cercanas, la mayoría de la muestra no es susceptible a padecer codependencia en el noviazgo. El antecedente de drogadicción, violencia observada y violencia ejercida es el que tiene mayor frecuencia con un nivel alto de codependencia, en tanto de los que no presentan antecedentes de alcoholismo y violencia vivida es el de mayor frecuencia.

**Palabras clave:** Codependencia, Noviazgo, Adolescencia

## **Abstract**

*The aim of this research was to describe codependency in dating in 133 adolescents with an age range of 15 to 19 years in the middle school age range from a school in the city of Toluca. Using Perez and Delgado's (2003) codependency instrument.*

*The results show that adolescents are prone to codependency to be focused on the problems of others before their own; and codependency due to inability or difficulty in recognizing or expressing feelings and emotions, in addition to influencing decisions and behaviors towards people close to them, most of the sample is not susceptible to codependency in courtship. The history of drug addiction, observed violence and violence exercised is the one that is most frequent with a high level of codependency, while those with no history of alcoholism and violence experienced are the most frequent.*

**Keywords:** Codependency, Relationship, Adolescence.

## **Introducción**

La codependencia es una condición multidimensional que puede ser llamada como la adicción más común que desarrollan las personas. La persona codependiente es adicta a un patrón destructivo de relacionarse con los otros. Se caracteriza esencialmente como un patrón de comportamientos para el mantenimiento de una relación de dependencia afectiva con una persona, que a su vez, es controlada por un objeto de dependencia, que puede o no ser de tipo afectivo Pérez y Delgado, (2003). De ahí la importancia de abordar la codependencia en las relaciones del noviazgo.

Desde la perspectiva teórica, este fenómeno se ha estudiado a través del modelo psicosocial cuyo principal representante es Erickson (1992), quien menciona que en la adolescencia se vive una crisis

normativa, es decir, una fase normal de incremento de conflictos, donde la tarea más importante es construir una identidad coherente y evitar la confusión de papeles.

De acuerdo al estudio realizado por Gayol y Ramos (2002), se encontró un porcentaje significativamente mayor de codependencia en las mujeres cuya pareja abusaba del alcohol y las maltrataba en comparación de aquellas mujeres que no tenían estos problemas.

### **I. Adolescencia**

Pick y Vargas (2001) la define “como una época de rápidos cambios físicos, sociales y emocionales. Es una etapa del desarrollo que va de los 12 a 19 años”; llena de transformaciones importantes del individuo, que atraviesa de diferentes maneras en mayor o menor grado de dificultad debido a los procesos adaptativos interpersonales.

Por su parte Monroy (2002) la define como: la etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variables, la cual marca el final de la niñez y crea los cimientos para la edad adulta. Está marcada por cambios interdependientes en las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del ser humano.

Asimismo, Warren (2005) señala “que es un período de la vida humana durante el cual alcanzan su madurez las funciones sexuales, es decir, el período comprendido entre el comienzo de la pubertad y la edad adulta” siendo esta cuando comienzan a darse las relaciones amorosas, debido a la descarga de hormonas que genera el cuerpo del adolescente; durante esta etapa comienzan a funcionar las glándulas sexuales que segregan sustancias en el organismo encargadas de la reproducción, los jóvenes se sienten atraídos físicamente por el sexo opuesto por lo cual, ponen mayor énfasis en su arreglo personal, se producen los primeros contactos físicos (intercambios de besos y caricias).

El proceso de la socialización en esta etapa empieza muy temprano, cuando el niño aprende a adaptarse a ciertas normas estructuradas por el grupo social familiar al que pertenece. Al continuar su desarrollo también aprende a ajustarse a otras normas de grupo, a las reglas generales y a las regulaciones de la sociedad.

### **II. Noviazgo**

Para Rivas (2000) el noviazgo va más allá de la mera relación de amistad. Se añade una atracción hacia el otro de un orden especial, inmaterial, espiritual, que se quiere fomentar, enriquecer, cultivar, en orden a resolver dos cuestiones que entonces se plantean: una, si es posible la continuidad de esa relación que ha surgido; y otra, si puede convertirse en matrimonial.

Por su parte Pacay (2003), considera que “el noviazgo en los adolescentes se encuentra basado en una conquista de tipo emocional, en la que cada uno de los implicados trae sus objetivos y nunca se llegan a fusionar”. En este tipo de relaciones lo único que prevalece es la atracción física, el interés, la duda y la curiosidad.

Erickson (1992), afirma que la etapa de noviazgo e incluso el enamoramiento, no significa una cuestión sexual, es una tentativa para llegar a definir la propia identidad, proyectando sobre otro la propia imagen difusa acerca de sí mismo y verla reflejada y gradualmente clarificada.

La mayoría de los autores que han escrito sobre adolescencia, coinciden en que el amor es una emoción, un sentimiento o un afecto, que se manifiesta en la conducta y también se acompaña de

reflexiones o un componente intelectual. Este sentimiento compromete la autoestima, implica un nivel de interacción o comunicación entre las personas, para poder llegar al conocimiento de la otra, incluye aspectos de la sexualidad como son el deseo, la atracción; es decir, una determinada respuesta sexual y de algún modo interviene en el crecimiento personal.

Caratozzolo (2003), plantea que el amor adolescente se puede comparar con el gran primer amor que todas las personas recuerdan porque “el amor se transforma en pasión, emoción que transporta y exalta a sus partícipes”.

### III Codependencia

Por su parte, la codependencia, en el ámbito de la literatura de la psicología clínica, se encuentra una diversidad de definiciones de las cuales, se muestran diferentes posturas: Wescheider & Cruse (2004), Pérez y Delgado (2003), Norwood (2010); Voli (2010). Coinciden en que es una dependencia hacia otra persona; por su parte, Medina (2010) lo define como un estado de soledad y vacío aislado del mundo y de sí mismo; finalmente Beattie (2007) la describe como un vínculo afectivo con una persona dependiente, para Riso (2006) son los esfuerzos denotados por buscar el supuesto bienestar a la persona amada, a expensas de las propias necesidades.

Melody (2002) describe la codependencia como una condición emocional, psicológica y comportamental que se desarrolla como resultado de una prolongada exposición a la práctica de un conjunto de reglas relacionales opresivas, dentro del marco de un vínculo afectivo con una persona dependiente.

La codependencia, es un estado en el que se encuentra el ser totalmente enajenado, solitario, aislado del mundo y de sí mismo, se trata de un estado de soledad y vacío que se intenta llenar con cosas del exterior, sin resultado alguno (Medina, 2010). Es una condición multidimensional que puede ser llamada como la adicción más común que desarrollan las personas. La persona codependiente es adicta a un patrón destructivo de relacionarse con los otros. Se caracteriza esencialmente como un patrón de comportamientos para el mantenimiento de una relación de dependencia afectiva con una persona, que a su vez, es controlada por un objeto de dependencia, que puede o no ser de tipo afectivo (Pérez y Delgado, 2003).

Para Wescheider & Cruse (2004) otra característica importante es la presencia de preocupaciones y dependencias excesivas (emocional, social y a veces física), hacia una persona, lugar u objeto. Eventualmente la dependencia obsesiva hacia otros, se convierte en una condición patológica que afecta al codependiente en sus relaciones con su contexto.

Se entiende como las expectativas de conseguir determinados resultados que no dependen directamente de sí mismos sino de la relación con otras personas, es decir los codependientes necesitan para su propia satisfacción que los demás actúen de forma que ellos consideren adecuada (Voli, 2010).

Existen diversos autores que han aportado una lista que caracteriza a las personas codependientes a continuación se mencionan algunas de ellas:

Melody (2005) describe las cinco características de la codependencia:

1. Dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima.

2. Dificultad para establecer límites funcionales con las demás personas; es decir para protegerse a sí mismos.
3. Dificultad para asumir adecuadamente la propia realidad
4. Dificultad para cuidar de sí mismo, afrontar sus propias necesidades, y deseos de un modo autónomo.
5. Dificultad para experimentar la propia realidad con moderación según, las diversas circunstancias, presenta conductas compulsivas, poco apropiadas para su edad, el codependiente es extremista, es blanco o negro. Se le hace difícil ver los puntos medios.

En concordancia con la propuesta anterior, Medina (2010) menciona los siguientes rasgos:

1. Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
2. Congelamiento emocional
3. Perfeccionismo
4. Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros
5. Conductas compulsivas
6. Sentirse responsable por las conductas de otros
7. Profundos sentimientos de incapacidad
8. Vergüenza de ser como se es
9. Autoimagen negativa
10. Dependencia de la aprobación externa
11. Dolores de cabeza y espalda crónicos
12. Gastritis y diarreas crónicas
13. Depresión

En tanto que Beattie (2007) considera once características en la codependencia:

- Baja autoestima
- Represión
- Obsesión
- Control
- Negación
- Dependencia
- Comunicación
- Límites Débiles
- Falta De Confianza

- Ira
- Problemas sexuales

Abad (2006) considera dos aspectos en las que se caracteriza un codependiente, la primera en relación consigo mismo y la segunda en relación con los demás:

Las dificultades en relación con uno mismo:

- Experimentar niveles apropiados de autoestima
- Examinar y expresar sus sentimientos
- Reconocer y ocuparse de sus necesidades
- Experimentar y expresar su realidad moderadamente
- Establecer límites disfuncionales

Las manifestaciones en relación con los demás son:

- Querer tener control sobre los actos y la conducta de los demás
- Tener cuidados obsesivos con los demás.
- Estar centrado en el otro, lo que conduce el abandono de uno mismo
- Necesidad compulsiva de rescatar a otros
- Ser dependiente, esperar que alguien más satisfaga sus necesidades
- Independiente, incapaz de pedir ayuda para satisfacer sus necesidades
- Dificultad para tener comunicación
- Incapacidad para relacionarse íntimamente con otra persona

## **Método**

La muestra se constituyó por 133 adolescentes con un rango de edad de 15 a 18 años, con una relación de noviazgo de 6 meses o más, estudiantes de nivel medio superior de la Universidad Autónoma del Estado de México. A los cuales se les aplicó el instrumento de codependencia elaborado por Pérez y Delgado, (2003).

El propósito de este instrumento, es medir los diferentes factores de la codependencia (CD). Su fundamento teórico se encuentra, a decir de los autores, en los hallazgos empíricos de Hughes-Hammer, Martsof, y Zeller, (1998); obtenidos a través del diseño y evaluación psicométrica del Codependency Assessment Tool. (CODAT).

Dicho instrumento es una escala likert con 5 opciones de respuesta que van de nunca, a siempre; consta de 43 ítems divididos en tres subescalas:

a) Focalización en el Otro / Negligencia de sí mismo: Tiene 17 ítems, incluye comportamientos que indican los grados en que los sujetos establecen límites en sus relaciones con otras personas.

Específicamente se refiere a las diferentes maneras en que las personas expresan afecto, interés y preocupación por los problemas de los otros, pero descuidan los objetivos, intereses y preocupaciones propios.

b) No Afrontamiento: son 13 ítems que evalúan los comportamientos asociados con la incapacidad o dificultad para reconocer o expresar los propios sentimientos y emociones.

c) Sobre-Control: estos 13 ítems, exploran las conductas que tienen el propósito de ejercer una influencia impositiva directa y constante sobre las emociones, decisiones y comportamientos de la persona con quien se tiene un vínculo significativo.

En cuanto a la confiabilidad o consistencia interna, obtuvieron el Alfa de Cronbach para cada una de las escalas, con los siguientes resultados:

Focalización en el Otro / Negligencia de sí mismo:  $\alpha = 0.76$

No afrontamiento:  $\alpha = 0.85$

Sobrecontrol:  $\alpha = 0.85$

Lo que significa que las tres escalas del instrumento presentan una alta consistencia en las escalas que miden la codependencia.

Las aplicaciones se realizaron en forma grupal, con una duración aproximada de 30 minutos, cuidando los requisitos metodológicos como: control de grupo, instrucciones, entendimiento de los reactivos; se revisaron todos los cuestionarios aplicados para detectar inconsistencias o errores en las respuestas.

### **Resultados del instrumento de codependencia de Pérez y Delgado (2003).**

La media obtenida en cuanto a focalización fue de 29.29, con una desviación estándar de 8.31, donde la mayoría de la muestra se ubica entre 20.98 y 37.60 con un 27.7%, lo que indica su preocupación por problemas propios y los problemas de los demás es equilibrada, mientras que el 14.3% de la muestra tiene un nivel de focalización por debajo de 20.98, es decir que se enfocan solo en sus propios problemas y finalmente el 18% presenta un nivel de focalización por arriba de 37.60, lo que quiere decir que están enfocados a los problemas de los demás antes que los propios, es decir presentan propensión al de codependencia en este factor.

La media obtenida en cuanto al factor no afrontamiento fue de 29.78, con una desviación estándar de 8.14, donde la mayoría de la muestra se ubica entre 21.64 y 37.92 con un 27%, lo que revelan que la expresión y reconocimiento de sentimientos y emociones son equilibrados, mientras que el 15% de la muestra tiene un nivel de no afrontamiento por debajo de 21.64, es decir que expresan sus emociones y sentimientos con facilidad y finalmente el 18% presenta un nivel de no afrontamiento por arriba de 37.92, lo que quiere decir que revelan incapacidad o dificultad para reconocer o expresar los sentimientos y emociones, es decir presentan al nivel de codependencia en este factor.

La media obtenida en cuanto al factor sobrecontrol fue de 24.26, con una desviación estándar de 6.27, donde la mayoría de la muestra se ubica entre 17.99 y 30.53 con un 19.2%, buscan ejercer una influencia sobre las emociones, decisiones y comportamientos de la persona con quien se tiene un vínculo significativo es equilibrada, mientras que el 12.8% de la muestra tiene un nivel de sobrecontrol por debajo de 17.99, es decir no ejercen ninguna influencia impositiva sobre las

personas con quien se tiene un vínculo significativo y finalmente el 18% presenta un nivel de sobrecontrol por arriba de 30.53, lo que quiere decir que están ejerciendo influencia sobre las decisiones y comportamientos hacia las personas cercanas, es decir presentan el nivel de codependencia en este factor.

La media obtenida en el nivel de codependencia fue de 83.33, con una desviación estándar de 20.227, donde la mayoría de la muestra se ubica entre 63.05 y 103.60, caracterizada por preocupación y extrema dependencia (emocional, social y a veces física) de una persona o de un objeto, es equilibrada, mientras que el 18.7 % de la muestra tiene un nivel de sobrecontrol por debajo de 63.05, es decir no expresan preocupación y dependencia (emocional, social y a veces física) de una persona o de un objeto y finalmente el 17% presenta un nivel de codependencia por arriba de 103.60, existe dependencia emocional hacia las personas cercanas.

Los adolescentes en esta muestra tienen propensión a la codependencia por estar enfocados a los problemas de los demás antes que a los propios; y codependencia debido a la incapacidad o dificultad para reconocer o expresar los sentimientos y emociones, además de influencia sobre las decisiones y comportamientos hacia las personas cercanas.

### **Conclusiones**

En relación al factor “focalización” un porcentaje bajo de los sujetos de la muestra, presentan mayor preocupación por los problemas de los otros, descuidando los propios objetivos intereses y preocupaciones, impidiendo un desarrollo psicológico apropiado.

En el segundo factor “no afrontamiento”, un porcentaje bajo de los y las adolescentes de la muestra revelaron incapacidad o dificultad para reconocer o expresar los sentimientos y emociones, bloqueando una armonía emocional.

El tercer factor “sobrecontrol”, solo un bajo porcentaje de la muestra indicó que buscan ejercer una influencia impositiva directiva y constante sobre las emociones, decisiones y comportamientos de los demás con los que se tiene un vínculo significativo.

Y finalmente un porcentaje bajo de los participantes indican tener codependencia, es decir la mayoría de la muestra no es susceptible a padecer codependencia en el noviazgo.

### **Discusión**

De acuerdo con la postura psicológica cognitivo conductual en relación con la codependencia menciona que de acuerdo a las creencias que se le dijeron a un individuo dan lugar a las evaluaciones y a las respuestas como: hacerse cargo de una persona anteponiendo sus necesidades y generando patrones de conducta aprendidas en etapas tempranas de la vida, Young (2001).

La codependencia se caracteriza por la falta de identidad propia, lo que en los adolescentes está muy presente y son susceptibles a elegir este tipo de relaciones. El codependiente deja de preocuparse por sus sentimientos, necesidades y deseos porque solo se interesa por la aceptación, lo que afirma Izquierdo (2003) el deseo del adolescente de que haya alguien que reconozca, acepte y aprecie su identidad como ser independiente prepare el camino para el primer amor y permanecer enamorados es una de las más grandes satisfacciones de la vida. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás debido a que piensa que son más importantes que él mismo, haciendo a un lado su verdadera identidad por el miedo al rechazo. Trata de mantener un buen estatus y una buena

imagen de acuerdo a otras opiniones ya que su autoestima es muy baja y solo merece el valor que los demás le otorgan.

Como sugerencias, consideramos que:

Es conveniente realizar otras investigaciones de tipo comparativo entre hombres y mujeres, para conocer si existen diferencias significativas en patrones de codependencia según el género.

Realizar estudios correlacionales, que permitan identificar la ausencia o presencia de codependencia.

Abarcar otro tipo de variables, para la profundidad la codependencia.

Realizar investigaciones en parejas consolidadas, así como la relación de acuerdo a las diferentes edades, o duración del noviazgo.

### Referencias bibliográficas

Abad, R. (2006). *Atrévete a ser feliz*. México: Panorama.

Beattie, M. (2007). *No Más Codependencia: Cómo detener el control de otros y de inicio de tu cuidado*. Minesotta: Hazelden.

Caratozzolo, D. (2003). *La pareja violenta: del amor y la pasión*. Argentina: Ediciones. Rosario.

Erickson (1992). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid:Taurus.

Gayol, N. & Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas Salud Mental. Abril 2002, de Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz  
Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58222506.pdf>

González, J. (2001). *¿Qué puedo hacer? Guía práctica para alejarse de lo problemas*. México: Quarzo.

Izquierdo, M. C. (2003) *El Mundo de los Adolescentes*. México: Trillas.

Medina, A. (2010). *Amor o codependencia*. México: Vergara.

Melody, B. (2002). *Libérate de la codependencia*. 6ª edición. México: Vergara.

\_\_\_\_\_. (2005). *Libérate de la codependencia. Como dejar de angustiarte, de controlar y de vivir pendiente de los problemas de los demás. Y cómo comenzar a ocuparte de ti mismo y a disfrutar de tu propia vida*. México:Sirio

\_\_\_\_\_. (2005). *Ya nos seas codependiente* México: Promexa

Monroy, A. (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. México: Pax.

Pacay, M. (2003). *Desarrollo Adolescente*. México: Urano.

Pérez y Delgado, (2003). Pérez, A. & Delgado D. (2001) La codependencia en familias de consumidores y no consumidores de drogas: estado del arte y construcción de un instrumento. *Psicothema*

Pick, S. & Vargas, E. (2001). *Yo, Adolescente. Respuestas Claras a mis Grandes Dudas*. (3ra.ed.) México: Planeta.

Riso W. (2006). *Los límites del amor. Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy*. Bogotá: Norma.

Rivas Z. (2000). *Mundo de Valores*. Madrid: Iberonet.



- Rodríguez, M. y Mogyoros, E. (1991). *Creatividad en las relaciones de pareja*. México: Trillas.
- Voli, F. (2010). *Autoestima para padres*. Madrid: Musivisual.
- Wegscheider C. & Cruse J. (2004). *Comprensión de la codependencia*. Florida: Health communications.
- Young, J. (2001). *Reinventando tu vida*. Barcelona: Paidós.