



---

---

# UNIVERSIDAD INSURGENTES

---

---

PLANTEL XOLA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON  
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25

“Estudio comparativo de codependencia en  
mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras”

## T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

C. NANCY BELEN AGUILAR AGUILAR  
C. VICTOR ARTURO ZAMARRIPA ZAPATERO

ASESORA: MTRA. CLAUDIA MÓNICA RAMÍREZ HERNÁNDEZ



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## ÍNDICE

RESUMEN.		I
INTRODUCCIÓN.		II
CAPÍTULO 1. CODEPENDENCIA.		
1.1	Antecedentes históricos de la codependencia.	2
1.2	Concepto de codependencia.	5
1.3	Desarrollo de la codependencia.	7
1.3.1	La codependencia desde un enfoque psicoanalítico.	13
1.3.2	La codependencia desde un enfoque conductual.	21
1.4	Características de la personalidad codependiente.	23
1.5	Efectos de la codependencia.	29
1.6	Codependencia y Pareja.	34
CAPÍTULO 2. RELACIÓN DE PAREJA.		
2.1	Antecedentes históricos de la pareja.	37
2.2	Concepto de pareja.	50
2.3	Factores que intervienen en la elección de pareja.	54
2.4	Estereotipos en la relación de pareja.	61
2.5	Tipos de pareja.	63
CAPÍTULO 3. GÉNERO.		
3.1	Concepto de género.	67
3.2	Ideología de género.	69
3.3	Estereotipos y rol de género.	71
3.4	El rol femenino en la sociedad como mujer ama de casa y mujer trabajadora.	74
CAPÍTULO 4. MÉTODO.		
4.1	Planteamiento del Problema.	79
4.2	Objetivos.	79
4.2.1	General.	79
4.2.2	Específicos.	79

4.3	Hipótesis.	80
4.4	Variables y Definiciones.	80
4.4.1	Definiciones Conceptuales.	80
4.4.2	Definiciones Operacionales.	81
4.5	Población.	83
4.6	Muestra.	83
4.7	Muestreo.	84
4.8	Diseño de investigación.	84
4.9	Tipo de estudio.	84
4.10	Instrumento.	85
4.11	Material.	87
4.12	Procedimiento.	87
CAPÍTULO 5. RESULTADOS.		89
CAPÍTULO 6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.		97
CAPÍTULO 7. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.		103
REFERENCIAS.		106
ANEXOS.		
Anexo1: Ficha de identificación		115
Anexo 2: Cuestionario ICOD		116

## **RESUMEN.**

La presente investigación tuvo como objetivo identificar si existe diferencia de codependencia entre mujeres trabajadoras y mujeres amas de casa; para ello se analizó una población de 120 personas seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico, de tipo sujetos voluntarios; determinando criterios de inclusión. El diseño de investigación fue no experimental ex post facto, los datos se obtuvieron en un solo momento a través del instrumento de medición ICOD (Gayol, 2011), el cual contiene 30 reactivos; este fue aplicado de forma individual, se utilizó una ficha de identificación para relacionar a las mismas. Los resultados obtenidos fueron sometidos a un análisis estadístico, llegando a la conclusión de que no existe diferencia de codependencia entre ambos grupos de mujeres, sin embargo se encontró que existe una diferencia en los factores asociados a la codependencia; tal es el caso del mecanismo de negación el cual se presenta en la población de mujeres codependientes quienes evitan experimentar una realidad difícil de enfrentar manifestándose con auto engaños y justificaciones, logrando así una descalificación de pensamientos y emociones ante los demás teniendo como resultado una abnegación ante la pareja.

Palabras clave:

Codependencia, Mujeres Amas de Casa, Mujeres Trabajadoras, Relación de pareja.

## **INTRODUCCIÓN.**

En la actualidad existen diversos trabajos de investigación acerca de la codependencia.

Muchas de estas investigaciones retoman el concepto de codependencia a partir de los años 40's precedente del campo de las adicciones y del surgimiento del los grupos de auto ayuda Al-Anon.

Propiamente el término comenzó a emplearse a finales de los años 70's dentro de los centros de rehabilitación para personas dependientes al alcohol o sustancias químicas.

Subby y Friel (en Beattie, 1997 p.14) mencionan que el término fue utilizado originalmente para "describir a la persona o personas cuyas vidas resultaron afectadas a causa de su relación cercana con alguien químicamente dependiente, desarrollando un cierto patrón de conducta insano".

A pesar de tener sus orígenes dentro de las adicciones, existen muchos más factores importantes en la vida de un sujeto que la desencadena, éstos pueden ser: individuales, familiares, sociales, culturales, etc.

Así mismo, la codependencia se ha extendido mas allá de una adicción hacia al alcohol o sustancias químicas, es decir podemos encontrar a personas codependientes hacia la comida, al sexo, a la pareja, etc.

En el caso de la codependencia en relaciones de pareja Noriega Gayol, Gloria (2002 p.2) define a la codependencia como "un trastorno de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se enfoca en atender las necesidades de su pareja y otras personas sin tomar en cuenta las propias".

Si bien es cierto que la codependencia emocional puede presentarse tanto en hombres como en mujeres, éstas últimas son más proclives a ser codependientes.

Es por eso que esta investigación se centra en la codependencia dentro de las relaciones de pareja, y nuestro objetivo es identificar si existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

Esta investigación está conformada por 7 capítulos; el capítulo 1, habla de codependencia considerando los antecedentes históricos, la definición del concepto, el desarrollo de la codependencia así como los principales factores que la desencadenan, se aborda la codependencia desde el enfoque psicoanalítico y conductual, las características de una personalidad codependiente, los efectos de la codependencia y, por último, codependencia en pareja. En el capítulo 2, se habla de las relaciones de pareja abordado desde los antecedentes históricos, la definición del concepto, los factores que intervienen en la elección de pareja los estereotipos en la relación y finalmente los tipos de pareja. El capítulo 3, se conforma por estereotipos y roles de género, conceptos y definiciones, diferencia entre estereotipo y rol de género, por último el rol femenino en la sociedad como mujer ama de casa y mujer trabajadora. El capítulo 4, indica la metodología, donde se menciona el problema de investigación, objetivo, hipótesis, variables, definición conceptual, definición operacional, diseño, tipo de estudio, criterios de inclusión y exclusión, instrumento de medición y materiales que se utilizaron para la aplicación. En el capítulo 5, se plasman los resultados; en el capítulo 6, se encuentra el análisis de resultados y por último, en el capítulo 7, se encuentran las conclusiones.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

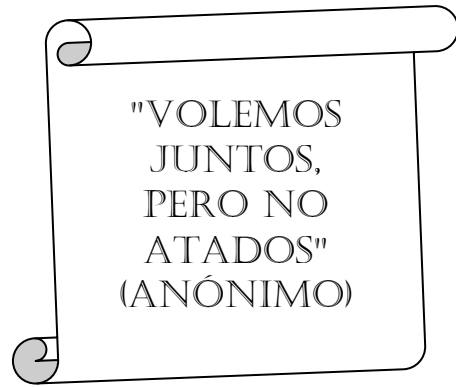
*U*

*L*

*O*

1

# CODEPENDENCIA





# **CAPITULO 1**

## **CODEPENDENCIA.**

Es una condición psicológica cuya característica principal es la falta de identidad propia. La codependencia no es una cuestión exclusiva para un género, aunque la mayoría de los estudios han estado enfocados al género femenino debido a la historia del término. En el presente capítulo se hablará de cómo surge la codependencia, se conocerá que factores importantes intervienen en su desarrollo y que personas son vulnerables a desencadenar dicha personalidad ya que existen características tanto conscientes como inconscientes.

### **1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA CODEPENDENCIA.**

El concepto de codependencia procede del campo de las adicciones, este comenzó a surgir en el año de 1940, al mismo tiempo que surgieron los grupos de Alcohólicos Anónimos, quienes atendían a personas con alguna dependencia química.

Dichos grupos fueron cruciales en la historia de la codependencia, ya que aquellas personas que tenían una relación muy estrecha con personas químicamente dependientes comenzaron a manifestar problemáticas en común. Ante esta situación se realizaron investigaciones sobre el tema; demostrando así, que esas personas presentaban alteraciones en su estado físico, mental y emocional muy semejante a una persona químico dependiente.

Como resultado, las esposas de aquellos dependientes comenzaron a formar grupos de autoayuda para superar las situaciones que afectaban la relación con un dependiente químico. Para 1955 estos grupos ya contaban con su propia estructura y literatura para trabajar en sus reuniones, llevando consigo el nombre de Al-Anon (Beattie, 1997).

Primero se empleó el término de coadicción, para describir a la persona que mantenía una relación íntima y estrecha con una persona alcohólica, adicta y/o con otros trastornos psicológicos.

El coadicto pierde el control por la necesidad de controlar al adicto a través de manipulaciones y chantajes para lograr un sentimiento de culpa, convirtiéndose así en un adicto al adicto; es decir, mantienen relaciones interpersonales rebasando su capacidad para preservar su identidad, creando un vínculo enfermo con el adicto, donde sus acciones van más allá de sus deseos y posibilidades.

De ahí, el término de codependencia comenzó a emplearse a finales de la década de los años 70's, dicho término surgió en las prácticas y tratamientos psicológicos empleados en los centros de rehabilitación para personas dependientes a sustancias químicas y en los programas de los doce pasos, teniendo un auge en Minnesota, Estados Unidos (Beattie, 2000).

De acuerdo con Subby y Friel (en Beattie, 1997, p. 15) el término fue utilizado originalmente para “describir a la persona o personas cuyas vidas resultaron afectadas a causa de su relación cercana con alguien químicamente dependiente”.

En 1986 es fundada la institución CoDA (Co-dependents Anonymous) y en 1990 es fundado el Consejo Nacional sobre Codependencia o NCC (National Council on Co-dependence), ambas instituciones en Estados Unidos, que tienen como misión brindar información y recursos varios sobre Codependencia y rehabilitación.

Retomando a Cocores (en Fernando Manzilla, 2002) un codependiente es aquella persona que se dedica a cuidar, corregir, y salvar a un químico dependiente, involucrándose en sus situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrándose ante sus repetidas recaídas, llegando a adquirir características y conductas tan erróneas como las del propio adicto.

A medida que los profesionales comenzaron a comprender mejor la codependencia, aparecieron más grupos de personas que parecían tenerla: Hijos de adulto alcohólicos, gente relacionada con personas emocional o mentalmente perturbadas, gente relacionada con personas con alguna enfermedad crónica, etc. (Beattie, 2002).

Como resultado de dichas investigaciones, se identificó que el alcoholismo no era el único factor que creaba las condiciones para desarrollar la codependencia, pues otras condiciones individuales, familiares, sociales y culturales marcaban un indicio para su desarrollo.

Desde entonces, el concepto de la codependencia y su comprensión se ha extendido más allá del estudio de las personas que tienen relación con personas químico dependientes, y en la actualidad ha sido retomado por algunos autores para describir aquellas conductas, pensamientos y sentimientos que llevan a una persona a perder el contacto consigo mismo (a), al ocuparse de una manera obsesiva en otro (s).

Dicho término ha comenzado a tener un valor significativo y fundamental en las relaciones de pareja.

De la cual es importante comenzar a definir que es la codependencia.

## **1.2 CONCEPTO DE CODEPENDENCIA.**

Entendemos que la codependencia tiene sus orígenes en relación con codependientes químicos, sin embargo cabe mencionar que se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluyendo a la pareja.

“Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona” (Battie, 2002, p.15).

De acuerdo con Earnie Larsen (en Melody, 2002) la codependencia es definida como una serie de conductas autodegradantes aprendidas, o defectos del carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar relaciones o de participar en ellas.

Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otro sujeto le afecte, generando así un cuidado obsesivo y una necesidad de controlar las acciones del otro (a).

La codependencia es una condición específica caracterizada por preocupación y extrema dependencia (emocional, social y a veces física) de una persona o de un objeto. A veces tan patológica, que afecta todas sus otras relaciones (Wegsheider-Cruse, en Barnette de Castillo y Cols, 1999).

Una mujer que es dependiente o que depende emocionalmente de otro, deja a voluntad del otro su vida propia, pues aunque pareciera que los demás dependen de ésta, en realidad son ellas las que dependen física, emocional, psicológica, espiritual o financieramente de su pareja, al grado de sentir que su vida no tiene sentido, sin un hombre o una persona que esté a su lado.

Noriega Gayol (2002, p.2) define a la codependencia como “un trastorno de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal”. Donde la mujer se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias.

De acuerdo con Noriega (Gayol, 2002) podemos definir que en las relaciones de pareja los codependientes son adictos afectivos, los cuales dependen de otros para vivir y se encuentran en la constante búsqueda de gratificación en los otros; como lo es un adicto a las drogas.

En el caso de las adicciones, para la OMS, la adicción es un estado de intoxicación crónica y periódica originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética. Caracterizada por una compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio; así mismo la dependencia es un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas; en el que el consumo de drogas adquiere la máxima prioridad para el individuo.

Es así como las personas codependientes tienden a ser individuos que sienten temor al abandono y al rechazo, logrando así sentimientos de inferioridad y deseos de controlar la vida de su pareja; buscando sentirse bien e importantes, entran en un juego de poder, una lucha en que cada uno ejerce su forma de control sobre el otro asumiendo papeles de víctima o salvador.

Este tipo de conductas por lo común son realizadas sin darse cuenta, pues han sido conductas aprendidas, que con el paso del tiempo se vuelven un estilo de vida seguidos de patrones repetitivos al inicio de cada relación.

Por ello es muy importante resaltar la diferencia entre el amor, con la dependencia afectiva, esto es precisamente lo que ocurre en muchas relaciones de pareja, familiares, de amistad, etc.

Cuando una persona codependiente se encuentra en esta situación su dicha y felicidad es depositada en la persona a la que pretende ayudar, se convierte en una obsesión que genera frustración y una falta satisfacción vital, es decir la codependencia se basa en una fantasía de poder a través del auto sacrificio.

Por lo tanto, la codependencia representa toda una serie de comportamientos emocionales, psicológicos y conductuales que afectan la vida de una persona, convirtiéndose así en un esclavo ante la vida de los otros; ya que se pierden a sí mismos para procurar a los demás de una forma controladora y obsesiva, afectando así su propia identidad y autoestima.

### **1.3 DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA.**

En un principio la codependencia se asociaba únicamente al alcoholismo, en la actualidad existen varios factores que promueven el desarrollo de la codependencia. Por mencionar algunos de ellos, la familia, quienes brindan el primer vínculo afectivo, la sociedad y cultura donde es muy marcado el rol de género y aquellas situaciones que pudo haber vivido la persona las cuales marcan su desarrollo en futuras relaciones interpersonales.

La codependencia se va desarrollando con el paso del tiempo. No existen personas que nazcan codependientes pero sí se encuentran personas que desarrollan la codependencia como un patrón de conducta aprendido sobre la base de las decisiones disfuncionales, el pensamiento y el comportamiento que tiene su origen en la mayoría de los casos en familias desestructuradas.

#### **Factores Familiares.**

La familia juega un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los individuos, ya que es el primer contacto interpersonal del sujeto en el cual adquiere una serie de características y habilidades que marcarán las pautas de su comportamiento para sus relaciones futuras.

Las primeras experiencias que se tienen dentro del seno familiar tienen un valor constitutivo en el desarrollo personal posterior, porque a través de ellas se configuran los patrones acerca de nosotros mismos, es decir; como somos, que apariencia tenemos, como reaccionamos mismas que con el tiempo se vuelven nuestras pautas de interacción con los demás (Castello, 2005 y Forward, 2004).

De igual forma la familia es un grupo natural para crecer y recibir auxilio, que con el tiempo desarrolla pautas de interacción mismas que constituyen la estructura familiar y que rigen el funcionamiento de sus miembros, definiendo así la gama de conductas (Minuchin, 1996).

Ésta provee a los niños de las necesidades básicas, tales como alimento, vestido, protección y patrones de amor, amistad y afecto; satisface las necesidades psicológicas fundamentales y proporciona sentimientos de valía e identificación.

Pía (2005) menciona que el niño desde su nacimiento, es 100 por ciento dependiente de sus progenitores para cubrir sus necesidades básicas y deseos, las cuales posteriormente en las familias funcionales, les enseñan a los niños a cubrirlas poco a poco y en caso de ser necesario pedir ayuda a la persona adecuada sin sentir culpa ni vergüenza.

Sin embargo, si estas primeras experiencias que se tienen son adversas y la familia no cubre las necesidades básicas en la infancia para afrontar las situaciones de la vida adulta de una manera sana y madura se puede desarrollar una personalidad codependiente.

Una familia funcional, es aquella en la que los objetivos familiares y las funciones básicas se cumplen adecuadamente y cuando los individuos que la conforman han logrado la homeostasis mediante una comunicación apropiada y un respeto en las relaciones intrafamiliares (Lieberman, 1985).

Por el contrario, una familia disfuncional se caracteriza por la perturbación del funcionamiento, el cual conlleva conflictos entre sus miembros. Dicha disfunción familiar afecta a los miembros que la conforman, ocasionado la ausencia de valores y de principios así como la incapacidad para establecer relaciones interpersonales apropiadas.

Es probable mas no determinante que una persona desarrolle ciertos patrones de conducta insanos si proviene de una familia disfuncional.

Para Barnetche de Castillo (1993) la familia disfuncional se caracteriza por la falta de comunicación entre los integrantes, ya que existe cierta represión en los sentimientos, hay una rigidez en las reglas que se establecen y relaciones conflictivas entre sus integrantes; dando lugar a las relaciones dependientes.

Una familia disfuncional es aquella en la que los miembros juegan roles rígidos, manteniendo una comunicación severamente restringida, los miembros no tiene libertad para expresar todo un espectro de experiencias, deseos, necesidades y sentimientos, sino que deben limitarse a jugar el papel que se adapte al de los demás miembros de la familia (Norwood, 1986).

Cuando el niño crece en un ambiente disfuncional puede que crezca siendo demasiado dependiente, o que no sepa percibir sus propias necesidades y deseos.

Díaz y Sánchez (2008) mencionan que otros ambientes familiares que favorecen el desarrollo de la codependencia, son aquellos en donde existió violencia, falta de afecto, negligencia, abandono, modelos de paternidad o maternidad inadecuada; es decir padres o madres controladores, sobreprotectores, ausentes, egocéntricos o sumisos, entre otros.



Barnetche de Castillo (2007) refiere que el desarrollo de la codependencia se inicia dentro de las familias disfuncionales y hace una comparación entre los estilos educativos de una familia funcional y disfuncional.

Por mencionar algunos estilos educativos, nos encontramos con los siguientes:

<b>FAMILIA DISFUNCIONAL</b>	<b>FAMILIA FUNCIONAL</b>
• Falta de comunicación.	• Comunicación abierta.
• Represión de sentimientos.	• Expresión libre de sentimientos.
• Ausencia de reglas.	• Establecimiento de reglas.
• Relaciones viciadas.	• Buenas relaciones interpersonales.
• Falta de valores.	• Presencia de valores.
• Atmosfera familiar desagradable.	• Atmosfera familiar agradable.
• Relaciones dependientes.	• Independencia y crecimiento.

**Tabla 1.** *Estilos educativos*, Barnetche (2007).

Los hogares nocivos se suelen caracterizar por un mal uso y abuso del poder.

Esto tiene su origen en una persona dominante que siempre tiene la razón y una persona sumisa que siempre está equivocada.

Por lo tanto cuando la maduración psicológica y emocional de un niño (a) queda incompleta porque las necesidades que debieron cubrir los padres no fueron satisfechas, el adulto comenzará a cubrir estas carencias a través de sus relaciones interpersonales, es decir buscara en el Otro, todo aquello que no le fue cubierto en la niñez.

Es aquí donde aparecen algunos síntomas de la codependencia, por mencionar algunos, comienza la búsqueda de aprobación de la pareja sin tomar en cuenta el riesgo que pueda correr su propio bienestar físico y emocional.

Todas estas situaciones van conformando al mismo tiempo personalidades codependientes. En el caso de las mujeres, estas pautas originadas en el núcleo familiar pueden traer consecuencias en el modo en que la mujer se relacione con su pareja en un futuro.

De acuerdo con Mellody (2005, p.26), cuando una mujer no forma su autovalía, tiende a las relaciones disfuncionales como producto de una elección incorrecta de pareja.

La falta de atención de los padres hacía los problemas de los hijos, genera en éstos una negación de la realidad y de los problemas que los rodean; es decir, el niño crece con la idea de que sus sentimientos no importan, por tal razón no analiza la situación conflictiva, dejando de lado el problema que lo aqueja, esta puede ser la razón por la cual varias mujeres tienden a elegir un mismo patrón para sus relaciones, las cuales llegan a ser inapropiadas.

Según Norwwod (1986), en el caso de la mujer si durante su infancia el padre nunca le brindó afecto ni atención, la codependiente buscará de manera inconsciente, una pareja con las características de su padre, para que éste le proporcione todo aquello que no recibió por parte del progenitor.

Es decir, la codependencia puede originarse desde el seno de las relaciones familiares, las cuales impiden la expresión y comunicación entre sus miembros; llevando así este estilo de vida para su futuro desarrollo en las relaciones interpersonales.

### **Factores Socioculturales.**

Los factores socioculturales de igual forma son de valiosa importancia para el desarrollo de la codependencia. Ya que en la mayoría de los casos la codependencia está relacionada con el rol de género; es decir, la misma sociedad

va marcando pautas. En el caso de las mujeres el ser una buena madre, esposa e hija con creencias como el procurar siempre el bienestar de la pareja o de la familia, el amor desmedido y sacrificado, el no esperar nunca nada a cambio, el solucionar los problemas de los demás, etc. Son acciones que van mermando un buen manejo de relaciones interpersonales en la edad adulta.

La sociedad marca en mayor o menor medida diferencias en los géneros; A la mujer se le otorga el papel comprensivo con mayor tendencia a la empatía, el cuidado, la docilidad, la obediencia y la complacencia, mientras que al hombre se le considera un ser superior, al que se debe respetar, complacer y obedecer.

Si bien es cierto que la codependencia puede presentarse tanto en hombres como en mujeres, las mujeres son más susceptibles de presentarla, generada por una sociedad en la que se fomenta el altruismo, la abnegación, la entrega total, la sumisión y la necesidad de complacer a otros, en relaciones dónde la mujer pasa a ser desvalorizada.

Este tipo de creencias del cómo debe ser una mujer, son reforzadas a través de la literatura, los medios de comunicación, la misma educación recibida dentro de las aulas de clase; se encargan de mostrar una imagen distorsionada de lo que debe ser un hombre y una mujer y de lo que debe ser una pareja.

Los estereotipos de género que en nuestra sociedad imperan, establecen lugares, actividades y significados distintos para hombres y para mujeres.

Así, la codependencia, es uno de los problemas relacionados con asuntos de género que afectan la salud mental de las mujeres como resultado de una falta de equidad en el poder, dentro de las relaciones con el sexo opuesto (Noriega, 2000).

### **Factores Personales.**

Dentro de los factores que desencadenan la codependencia, también se encuentran las situaciones o eventos variados por las que pasa el sujeto, haciendo así, una historia de vida.

Estas situaciones pueden llegar a dañar la autoestima, lo que los conlleva a ser personas inseguras, al mismo tiempo se desarrollan sentimientos de represión, ira, obsesión, compulsión, negación de la realidad, etc., incapacitándolos en habilidades necesarias para comunicarse de forma asertiva, para así poner límites sanos.

Los límites son configuraciones físicas, emocionales, sociales, intelectuales y espirituales que preservan nuestra integridad (May, 2002).

De acuerdo con Beattie (2000) las personas que desarrollan patrones de codependencia vivieron situaciones con personas que estaban fuera de control, causándoles penas y desengaños.

#### **1.3.1 LA CODEPENDENCIA DESDE UN ENFOQUE PSICOANALÍTICO.**

En éste apartado mencionaremos el desarrollo de la codependencia, desde un enfoque psicoanalítico, a través de las relaciones objetales y el apego.

Tyson (2000) señala que las relaciones de objeto son representaciones mentales inconscientes de los objetos y del sentido del self en interacción con ellos que se forma en el curso del desarrollo a partir de interacciones y experiencias importantes de la infancia, y afectan profundamente las interacciones de la persona y sus elecciones de objeto, impidiendo así un desarrollo poco favorecedor en la vida adulta.

La codependencia es entendida a partir de la estructura psíquica del sujeto como un debilitamiento del Yo, esta se origina debido a una fijación que se produce a partir de la insatisfacción o ruptura de las relaciones objétales.

Dicha teoría nos permite comprender cómo se estructura el mundo interno a través de los mecanismos de introyección y proyección. Ya que el sujeto en su infancia adquiere necesidades y creencias introyectadas por los objetos de amor que se anclan en el plano inconsciente construyendo huellas mnémicas que en la edad adulta aparecerán como proyecciones (clisés) en los diferentes ámbitos de su vida.

La teoría de Freud sobre el complejo de Edipo y gran parte de su trabajo clínico, se basa en la observación y análisis de las relaciones de objeto.

Al mencionar relaciones objétales, nos referimos a la manera en que el infante constituye sus figuras de amor, como lo es el padre, la madre o todo aquello que le pueda representar un objeto de amor.

En el desarrollo del niño existe una relación con el que es su primer objeto; el primer objeto erótico del niño es el pecho materno que lo nutre; el amor aparece en el análisis, con la satisfacción de las necesidades nutricias. Este primer objeto se completa más tarde hasta formar la persona total de la madre, que no solo alimenta, sino también proporciona cuidado, protección, despertando sensaciones corporales, tanto placenteras como displacientes (Freud, 1940).

En este transcurso de alimentación y protección hacia el niño, la madre se convierte en primera seductora del niño. En estas dos relaciones la madre juega un papel muy importante convirtiéndose en el primer y más poderoso objeto sexual, como prototipo de todas las vinculaciones amorosas ulteriores, recibiendo como nombre “el objeto de las pulsiones”.

Cuando se presenta un problema con el objeto de amor, se crea una frustración, lo que hace a lo largo de la vida se forme el eclipsé (proyección), y éste hace que el sujeto busque una figura u objeto que sea representativa o similar a lo que tuvo en su infancia, enganchándose a la vez que trata de evitar enfrentarlo, generando ansiedad e incapacidad para dirigir su libido de manera diferente, produciéndose miedo ante la idea de una pérdida del objeto amado, teniendo como resultado una relación codependiente.

Por su parte, Melanie Klein (1988) hizo mucho énfasis en los impulsos destructivos generados en el interior de la psique del individuo, la cual busca satisfacer la seguridad y el abandono afectivo. Según esta perspectiva, el individuo dirige desde el inicio de la vida el impulso agresivo en forma defensiva hacia el exterior, en contra de un objeto.

En su teoría de relaciones objétales (pecho bueno – pecho malo) menciona tres conceptos básicos:

El tipo de objeto con el que el niño interactúa, sus mecanismos de defensa y la fantasía inconsciente que constituye la base de la relación.

En esta línea del pensamiento se dan dos posiciones importantes en los niños:  
La posición esquizoparanoide y la posición depresiva.

En la posición esquizoparanoide, el niño deberá enfrentar dos problemas fundamentales:

- 1.- Definir cuál es el objeto de su amor y,
- 2.- Superar su agresividad destructora.

Es decir, en el ser del niño coexistirán un objeto bueno junto un objeto malo. Cuando el objeto bueno se internaliza constituye la base del super yo.

El objeto bueno es ideal y amado, mientras que el malo es persecutorio, ante esta situación el niño se parcializa y el mecanismo de defensa más usual que produce es el de escisión.

Cuando pasa de esta etapa el niño visualiza a su madre como un objeto completo, entero, al mismo tiempo que visualiza la relación entre ésta y su padre. En este momento se produce un momento crucial en el desarrollo tanto mental como de actitud.

Es entonces cuando entra en la segunda posición, la depresiva. El ver a su madre separada de sí mismo, como un objeto autónomo de él, produce un descenso de su omnipotencia, de su egocentrismo y por el contrario hace que aumente la dependencia hacia ella.

Se cambia la relación hacia otra independiente de él, y es en esa relación donde se entremezcla el amor y el odio hacia la misma persona, que es la madre, produciéndose culpa y miedo por poder perderla, perder al objeto de su amor.

Una vez superada la posición depresiva se produce el complejo de Edipo, donde la percepción de la madre es como un objeto total. Es decir la reintegración progresiva de las partes escindidas. Ni todo lo bueno está en mí, ni todo lo malo en el otro.

Aquí es donde surgen las fantasías de la llamada escena primaria, donde el niño ve a la madre como un objeto completo y descubre las vinculaciones con el padre.

La niña no considera la angustia de la castración como el niño, sino más bien la niña más que querer poseer un pene, quisiera interiorizar el pene de su padre, dando lugar al súper yo precoz, entrado en la etapa fálica. Esta teoría muestra la ambivalencia que existe ante un objeto, llamado el objeto de amor.

El desarrollo personal se concibe como el enriquecimiento de la personalidad que se refiere a la superación de etapas tempranas de la niñez, pudiendo resurgir en la vida adulta, la superación de los conflictos que estas etapas conllevan, como la ansiedad, culpa, envidia, alcanzar el equilibrio psíquico interno y el mundo externo, hasta desarrollar la capacidad de disfrutar de las cosas y llevar relaciones gratificantes de amor con los otros.

Es decir, la proyección distorsionada ante la percepción de la realidad, esto es, que parte de los objetos buenos y de los objetos malos son disociados del yo, hacia el superyó, lo que permite estructurar a éste con cualidades protectoras y amenazantes; ante esta situación el Yo enfrenta un dilema: La búsqueda erótica por falta de afecto, y la rigidez de un Superyo, amenazante y culposo.

Por otro lado, se encuentra la teoría formulada por John Bowlby y Mary Ainsworth (2006), sobre el apego o vínculo afectivo que se establece entre madre e hijo y constituye uno de los planteamientos teóricos más sólidos en el campo del desarrollo socio-emocional.

El modelo propuesto por Bowlby (2006) se basa en la existencia de cuatro sistemas de conductas relacionados entre sí:

1.- El sistema de conductas de apego: Se refiere a todas aquellas conductas que están al servicio del mantenimiento de la proximidad y el contacto con las figuras de apego, es decir, son conductas que se activan al aumentar la distancia con la figura de apego o cuando se perciben señales amenazadoras, buscando la proximidad con la figura de apego.

2.- El sistema de exploración: Cuando se activan las conductas de apego disminuye la exploración del entorno.



3.- El sistema de miedo a los extraños: Su aparición supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego.

4.- El sistema afiliativo: Se refiere al interés que muestran los individuos por mantener proximidad e interactuar con otros sujetos, incluso con aquellos con quien no se ha establecido vínculos afectivos.

El apego es el vínculo emocional que desarrolla niño con sus padres, y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad, es decir éste proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido incondicionalmente.

En esta teoría existen 3 tipos de apego:

1.- Apego seguro: Se da cuando el cuidador demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza.

2.- Apego ansioso: Se da cuando el cuidador esta física y emocionalmente disponible, sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al bebé más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tiene expectativas de confianza por parte del cuidador.

Este puede ser de dos tipos:

A) Apego ambivalente: Responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia, los niños siguen sin depositar confianza plena ante su cuidador.

B) Apego evitativo: Se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño. Lo que no permite el desarrollo de confianza que éste necesita para su desarrollo.

3.- Apego desorganizado desorientado: Donde el cuidador ante las señales del niño tiene respuestas desproporcionadas y/o inadecuadas, dicha conducta del adulto desorienta al niño y no le da seguridad generándole así ansiedad adicional.

Bowlby (2006) habla del apego ansioso como un tipo de apego infantil, en el que el niño, vive una gran ansiedad ante la separación de la figura materna. El vínculo que estos pequeños forman con la madre no es seguro, por lo que están en un constante estado de alerta ante la temida separación.

Esta modalidad de vínculo puede persistir en la vida adulta con manifestaciones de temor a perder el objeto de amor o la persona vincular, búsqueda de proximidad y protesta dolorosa ante la separación (Rodríguez, 2002).

Es decir, cuando el apego es de tipo ansioso ambivalente, el comportamiento de los padres tiene que ver con la conducta exploratoria del niño, este aspecto aumenta la dependencia y falta de autonomía del niño.

Algunos autores (Feeney y Noller, 1990) han comprobado la importancia del apego para el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta. Según los estudios realizados por estos autores, aquellos sujetos que tienen una mejor historia de apego es más probable que tengan relaciones amorosas más satisfactorias y estables y confíen más en la pareja, en caso contrario se lograrán relaciones codependientes.

De tal manera que el patrón que se ha creado a lo largo del desarrollo desemboca en un apego descomunal hacia los otros, lo que hace que las relaciones que se tienen sean desadaptativas e insanas, estas personas necesitan excesivamente la aprobación de los demás.

Por último, Karen Horney (2003) menciona que los lactantes y los niños pequeños dependen de sus padres para lograr una supervivencia y una seguridad

psicológica, pero cuando existe un desamparo, el niño se siente intensamente vulnerable.

A esta ausencia de crianza adecuada, Horney, la conoce como “ansiedad básica” a la cual se refiere “al sentimiento que tiene un niño de estar aislado e indefenso en un mundo potencialmente hostil”.

Ante este descuido y rechazo, el niño genera una hostilidad básica, como la llamó Horney, la cual es un sentimiento de enojo del niño hacia sus padres. Sin embargo como el niño no puede ir en contra de sus padres por el miedo a la pérdida de amor, reprime esta hostilidad y tiende hacia una de las tres orientaciones interpersonales descritas por la autora: ir hacia los padres, ir en contra de los padres o alejarse de los padres. Por lo cual, cuando el niño llega a la edad adulta, genera una neurosis que afecta sus relaciones interpersonales.

Los sujetos que eligen como orientación interpersonal ir hacia la gente, son personas que adoptan la solución de autoanularse, es decir, buscan amor y minimizan sus necesidades con tal de evitar perder la aprobación y el amor de los demás. Estos sujetos son de tipo complaciente, pues hacen cualquier cosa por obtener el cariño de las personas, hacen pocas demandas a los demás y piensan que son superiores a ellos, más atractivos, inteligentes y valiosos (Horney, 2003)

La codependencia, es el resultado de sensaciones de desamparo en el desarrollo temprano de la persona en el seno familiar, es decir, un ser una persona que se sintió abandonada afectivamente por personas significativas de su infancia desarrollará codependencia para poder, de manera indirecta, satisfacer esta necesidad.

Siendo así, podemos decir que los comportamientos de la persona codependiente son fruto del proceso de identificación que tuvo lugar en la infancia, clisé eróticos que muestran una incapacidad afectiva para iniciar relaciones amorosas estables

o participar en ellas, generando así personas que permiten que la conducta destructiva de los otros los afecte, dando como resultado una necesidad obsesiva por controlar la conducta de los demás.

### **1.3.2 LA CODEPENDENCIA DESDE UN ENFOQUE CONDUCTUAL.**

Como hemos mencionado anteriormente los primeros aportes sistémicos sobre la codependencia afectiva fueron realizados por Bowlby en 1980. Para este autor el apego sería entendido como el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus cuidadores o figuras de apego.

En este apartado abordaremos las conductas de apego desde la teoría del aprendizaje social, fundamental en ésta área.

Dicha teoría basada en los principios generales de aprendizaje (condicionamiento clásico y operante) explica los procesos del desarrollo en términos de cómo la maduración física, emocional y comportamental del niño tiene un efecto directo e indirecto en su comportamiento posterior.

Bowlby (2006), considera que los factores externos son tan importantes como los internos, y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje.

Bandura (1987) habla de reciprocidad trídica, es decir los comportamientos dependen del ambiente y de las condiciones personales; estas a su vez dependen de los propios comportamientos y de los contextos ambientales.

Es por eso que la teoría por aprendizaje social ha acentuado la importancia del aprendizaje por observación, dando lugar a la influencia del modelo en la conducta humana.

En todas las culturas, los niños adquieren y modifican patrones complejos de comportamientos, conocimientos y actitudes a través de la observación de los adultos, es decir, las conductas complejas se adquieren por observación y modelado.

Retomando a Bandura (1987) menciona que la mayor parte de la conducta humana, se aprende por observación mediante un modelado.

Ante esta teoría del aprendizaje por modelamiento, existen varias respuestas posibles:

1.- Efecto instructor: Implica la adquisición de respuestas y habilidades cognitivas nuevas por parte del observador.

2.- Efectos de inhibición y desinhibición de conductas previamente aprendidas: Como cuando el observador desinhibe sus conductas al ver que estas son recompensadas en un modelo.

3.- Efecto de facilitación: Se evoca una respuesta de la que el sujeto es capaz y no estaba previamente inhibida. Ejemplo: cuando miramos al cielo al ver que otra persona lo hace.

4,. Efectos de incrementos de estimulación ambiental: Imitar la conducta y hacerla repetitiva en varias ocasiones.

5.- Efectos de activación de emociones: Cuando nos emocionamos al observar emociones de otros.

Por lo tanto, en los sistemas familiares, que son abusivos, disfuncionales, no nutricios, crean a niños que se convierten en adultos codependientes, llenos de sentimientos frustrantes y con un modo distorsionado de ver lo que sucedió en su familia de origen, teniendo una idea errónea de que ese tipo de vivencias fue

normal, impidiéndoles llevar a futuro niveles adecuados de estabilidad. Es decir tienden a repetir estilos de vida insanos que observaron dentro de su seno familiar.

Por último, la cultura será para el individuo una forma de conocimientos social; en la comunidad interactuará mediante la moral, las costumbres y numerosas convenciones sociales, que serán para él controles indispensables, los cuales adquirió principalmente en el hogar y que serán reforzadas durante la vida escolar. Aunque será en la ejecución de una situación determinada donde se puede apreciar en su justo valor la capacidad para afrontar una situación interpersonal.

#### **1.4 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD CODEPENDIENTE**

Las personas codependientes son reactivas, reaccionan en exceso o demasiado poco, pero siempre reaccionan, rara vez actúan, son capaces de reaccionar de forma inapropiada con aislamiento, depresión y hasta pensamiento suicidas, ante situaciones como la enfermedad física o emocional de una persona. Al haber vivido en familias disfuncionales aprendieron a negar la realidad como mecanismo de supervivencia, lo cual deterioró severamente el desarrollo de habilidades básicas para poder vivir su vida sanamente y relacionarse de manera asertiva con la gente y ante las situaciones (Norwood, 2003).

Los codependientes son personas que se encuentra obsesionadas con una problemática de otra persona, por lo regular enferma o adicta, se centran demasiado en ayudar a la otra persona, que son capaces de describir con precisión las características de la enfermedad de la otra persona, como sus: pensamientos, sentimientos, palabras y acciones, pero son incapaces de tener una autoconciencia, que les permita conocerse y conocer cuál es su estado actual de salud, tanto física como emocionalmente. Por eso es importante mencionar sus principales características, de acuerdo con Beattie (2005), se pueden identificar principalmente por estas conductas.

- El no tener niveles adecuados de autoestima.
- El no poder establecer límites funcionales.
- El no asumir y expresar su propia realidad.
- El no ocuparse de sus necesidades y deseos.
- El no saber experimentar y expresar su realidad con moderación.

### **Niveles no adecuados de autoestima**

Los codependientes tienen dificultades con su autoestima en uno o dos extremos. En uno de los extremos la autoestima es baja o nula; se piensa que uno vale menos que los otros. En el otro extremo hay arrogancia y grandiosidad se piensa que uno es alguien especial y superior a las otras personas, se basan en cosas externas como: su apariencia, el dinero que ganan, el empleo que tienen, etc.

Los codependientes tienden a:

- Buscar desesperadamente amor y aprobación.
- Rechazar cumplidos o halagos.
- Deprimirse por la falta de caricias.
- Sentirse diferentes del resto del mundo.
- Temer al rechazo.
- Esperar la perfección de sí mismos.
- Culparse a sí mismos por todo y avergonzarse de ser lo que son.
- Obtener sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.
- Conformarse con sentir que los necesitan.
- Tener una gran cantidad de “yo debería”.
- Sentirse víctimas.
- Tener pánico a cometer errores.
- Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico; de negligencia, abandono o alcoholismo.

## **Dificultad para establecer límites**

Las personas codependientes tienen límites débiles o inexistentes debido a que fueron descuidados física o emocionalmente o fueron abandonados.

Zagury (2004), menciona que la importancia que tiene el aprender a vivir con límites, radica en aprender a ser felices, a respetar y cumplir las reglas básicas de la vida y especialmente, si se aprende a amar al otro y a uno mismo, así como que es de vital importancia, que los límites se enseñen desde la niñez.

Tienen problemas de límites ya que se les hace difícil definir donde termina él o ella y donde empieza la otra persona, es decir, al no tener límites claramente definidos no son capaces de establecer una identidad propia, por eso se meten en la vida de los demás y permiten que otros se metan en su vida y además se hacen responsables de los problemas de otros y dejan la solución de sus problemas en manos de los demás.

Poner límites significa:

- Enseñar que todos tienen los mismos derechos.
- Enseñar que existen otras personas en el mundo.
- Decir “sí” siempre que sea posible, y “no”, siempre que sea necesario.
- Desarrollar la capacidad de ser paciente.
- Saber identificar entre lo que es una necesidad y un deseo.
- Comprender que el respeto a la privacidad no significa falta de cuidado o atención, ni carencia de acompañamiento.
- Incrementar la tolerancia



## **Dificultad para asumir la realidad**

Este aspecto de la codependencia acerca de que la persona se siente inadecuada ante los demás, pone como una de las principales prioridades que la codependencia puede considerarse como una problemática complementaria al narcisismo (Cermak, 1991).

Para experimentar y poder expresar la realidad será necesario tomar conciencia de la misma. Beattie (2005), menciona que la realidad se define en cuatro aspectos:

- El cuerpo; se tienen dificultades para ver con exactitud el aspecto físico o tomar conciencia de cómo funcionan el cuerpo
- El pensamiento; les cuesta trabajo reconocer sus pensamientos y si lo hacen, no saben comunicarlo.
- Los sentimientos; les resulta difícil reconocer lo que sienten o experimentan emociones abrumadoras.
- La conducta; tienen dificultades para tomar conciencia de lo que hacen ya sea bueno o malo así como para asumir su conducta y las posibles consecuencias de la misma.

Las personas codependientes tienden a:

- Ignorar sus problemas o pretender que no los tienen
- Pretender que las circunstancias no son tan malas como lo son en la realidad
- Decirse a sí mismo que mañana todo irá mejor
- Mantenerse ocupados para no tener que pensar
- Ver cómo los problemas empeoran
- Creer en las mentiras

### **Dificultad para reconocer y satisfacer sus propias necesidades y deseos**

El hecho de que las personas codependientes no atiendan adecuadamente a sus deseos y necesidades suele estar relacionado con una sensación de baja autoestima. Así como es importante cubrir las necesidades y los deseos; de igual manera es importante aprender a diferenciar entre uno y otro. Las personas codependientes confunden los deseos con necesidades; saben lo que quieren y lo obtienen, pero no saben lo que necesitan, ya que tienen dificultades para reconocer y satisfacer sus deseos por lo cual ante dicha problemática puede reaccionar de la siguiente manera.

Los codependientes tienden a:

- Pedir lo que desean y necesitan de manera indirecta
- Ser impulsivos
- La inestabilidad afectiva
- Dar respuestas agresivas ante la frustración
- La ira inapropiada y Trastornos de la identidad
- Carecer de las cosas necesarias o deseadas antes de ser vulnerables y pedir ayuda.
- No sienten amor o aprobación de sus padres.
- No sentirse felices, satisfechos ni en paz consigo mismos.
- Buscar el amor de gente que es incapaz de amar.
- No creen ser capaces de cuidar de sí mismos.
- Toleran el abuso para seguir siendo amados.
- Se sienten atrapados en sus relaciones.

### **Dificultad para experimentar y expresar la realidad con moderación**

Los codependientes tienen un pensamiento adictivo que de acuerdo al doctor David Sedlak (1983) es la incapacidad de la persona de tomar decisiones sanas por si misma que proviene de una enfermedad de la voluntad y de la dificultad para usarla, por lo cual las personas codependientes no saben ser moderados con otras personas y suelen estar siempre en los extremos.

Los codependientes tienden a:

- Ser extremadamente responsables o extremadamente irresponsables.
- Esmerarse o abandonarse en el cuidado personal
- pensar siempre en lo correcto e incorrecto, nunca en un término medio.
- Combinan respuestas pasivas y agresivas.
- Piensan que ellos saben mejor que nadie cómo deben de ser las cosas y cómo deberían comportarse los demás.
- Tratan de controlar a los sucesos y a las personas a través de su desamparo, de sus sentimientos de culpabilidad, de sus amenazas, de su manipulación, de sus consejos o de su dominio.
- Convertirse en mártires, sacrificando su felicidad y la de los demás por causas que no requieren sacrificio
- Se sienten controlados por los sucesos y por la gente.

El aislamiento de la familia, los amigos o la vida habitual, es otra de las características principales de la codependencia para relacionarse significativamente (May, 2000).

Las personas codependientes a menudo se quejan, culpan, se justifican y tratan de controlar a los demás, sin embargo siguen actuando de la misma forma, tratan de confiar en la gente poco digna de confianza, ya que no confían en ellos mismos, ni en sus sentimientos, ni en su forma de pensar, han perdido la

confianza y la fe en su Dios, se sienten heridos, asustados y enojados, son gente con mucha ira, acumulada y reprimida.

En cuanto al tema de la sexualidad, el cual es otro factor de las personas codependientes, pueden referirse a su sexualidad como algo técnico, como algo que quizás no les llama mucho la atención, tener poco o nulo interés o hasta sentir repugnancia o asco por las relaciones sexuales, a menudo pueden tener creencias rígidas respecto de este tema, de cualquier manera se esfuerzan por tener relaciones sexuales con sus parejas pero muy seguido se preguntan por qué no disfrutaban de su vida sexual.

### **1.5 EFECTOS DE LA CODEPENDENCIA.**

El efecto que causa este trastorno es el triángulo de la codependencia o triángulo dramático (Karpman, 1968) que corresponden al perseguidor o controlador, el rescatador y la víctima.

#### **El Rescatador**

Los codependientes rescatan cada vez que se hacen cargo de las responsabilidades de otro ser humano, de los pensamientos, los sentimientos, las decisiones, la conducta, el crecimiento, el bienestar, los problemas o el destino de otra persona.

Este rol consiste en hacer cosas por los demás que no son capaces de hacer por sí mismos y que probablemente deberían estar haciendo. Por alguna razón en algún momento de su vida los codependientes asumieron, creyeron que su obligación o deber era cuidar de los demás, que de esa manera les confería su valor como personas, esta creencia se mantiene debido a la necesidad de heroísmo en los seres humanos que existe debido a que sentirse héroes es importante.

La codependencia es un camino negativo para satisfacer ésta necesidad, pero el codependiente tiene miedo a encontrar caminos positivos para trascender, hace siempre lo mismo para ser heroico (rescatar) porque no aprendió a buscar opciones.

Es por eso que los codependientes pueden malgastar su vida rescatando a las personas que les rodean.

### **El Perseguidor o Controlador**

Cuando al rescatar, el codependiente no obtiene lo que quiere de la persona a la que está rescatando como puede ser la atención, amor, cuidados, etc., se convierte en perseguidor o controlador. Pero el intento de controlar y dirigir el cambio de las personas, hace que el codependiente quede a merced de éstas ya que el controlador pasa a ser controlado. Y si ya de por si es malo ser controlado por alguien, aun es peor ser controlado por la enfermedad de una persona, ya sea el alcoholismo, la ludopatía, un desorden de alimentación o cualquier otra adicción.

### **La víctima:**

Si la estrategia de ser perseguidor o controlador fracasa, entonces el codependiente se comporta como víctima tratando de culpar al otro y de causar lástima para así obtener lo que quiere.

En relación a este esquema, se van cambiando los roles, por ejemplo: la víctima pasa a ser controlador, el controlador a ser rescatador y éste último a ser la víctima, etc. De acuerdo con (Karpman, 1968) se puede ilustrar el triángulo de la codependencia o triángulo dramático de la siguiente manera:

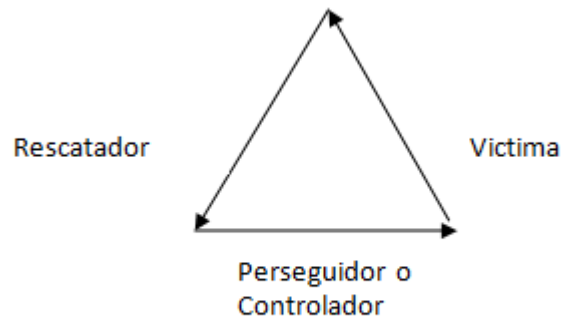


Figura 1. *Triángulo de la codependencia o triángulo dramático.*

Otras conductas dentro de la codependencia que causan efectos son:

### **Explosiones de ira conductas pasivo–agresivas**

Los codependientes tienen una gran ira dentro de ellos, pero la reprimen. Esta ira proviene del hecho de que estar involucrado con alguien que tiene una adicción o con alguien que tiene problemas serios mantiene al codependiente “fuera de sí” y aunque no grite o intente fingir que no está enojado permanece fuera de sí

La ira a veces explota como una bomba en forma de insultos, golpes, o bien, se expresa mediante conductas pasivas – agresivas como: llegar tarde, olvidar cosas que había que hacer o entregar, no dar recados importantes, etc.

### **Conductas adictivas: adicción al trabajo, al juego, a las compras, al sexo, al amor, etc.**

La codependencia es un fenómeno estructural y social que produce adicciones en aquellas personas que crecen en climas cuya característica es el constante estrés al que son sometidas debido a las reglas opresivas y vergonzantes que se dan en su entorno familiar y social.

Las adicciones al alcohol, a las drogas, o bien, las adicciones de proceso como las compras compulsivas, el ejercicio, el trabajo, el sexo, internet, limpieza, orden, ayudar a otros o la adicción por otra persona, son las respuestas de los seres humanos que se protegen de un medio que les es hostil para evadir una realidad insoportable, es decir, son personas que necesitan anesthesiarse para evadir el dolor que les causa la situación en la que viven.

### **Control y manipulación**

Los codependientes viven desgastados a causa del control abierto o sutil que ejercen sobre la vida de otros. Sus relaciones están basadas en el poder, pero su poder proviene de fuentes pobres y débiles por lo que tienen que recurrir a la violencia o al chantaje y la manipulación que es otra forma de violencia.

Los codependientes tratan de controlar los pensamientos, las emociones de otras personas debido a que no les enseñaron a desarrollar y a usar su poder interior que es el poder de elegir cómo me puedo sentir ante lo que pasa, lo que sucede en mi entorno.

Como consecuencia del estrés que produce estar constantemente tratando de controlar en exceso y de la depresión que sufre el codependiente al darse cuenta de que, a pesar de todos sus esfuerzos, no puede controlar, el codependiente desarrolla adicciones para mitigar el dolor de intentar y no poder controlar lo incontrolable.

### **Perfeccionismo Obsesivo (Rigidez)**

Los codependientes muestran una obsesión por hacer siempre lo correcto ya que llevan interiorizado la comparación y la competencia compulsivas.

Además, tienen grandes dificultades para reconocerse falibles, para admitir sus errores; incluso hasta pueden llegar a creer que lo pueden todo, que no necesitan de nadie, a no pedir ayuda de nadie. Este perfeccionismo obsesivo lleva a los codependientes a la rigidez que se manifiesta en la dificultad para aceptar

cambios, cualquier modificación de su rutina psicológica crea en los codependientes un gran conflicto entre hacer lo correcto y disfrutar de la vida.

### **Hiperresponsabilidad (Hipervigilancia)**

Los codependientes consideran que nadie hará las cosas como ellos mismos y asumen compromisos que van más allá de sus límites; además en el campo de las relaciones interpersonales, se consideran a sí mismos como autosuficientes y únicos para ayudar a los demás a los que consideran débiles y vulnerables por lo que tratan siempre de que nada ni nadie, excepto ellos mismos se encarguen de todo (Sensación de omnipotencia).

### **Incapacidad para la intimidad (Aislamiento)**

Los codependientes tienen una gran dificultad para establecer intimidad con las personas que son significativas para ellos, ya que no vivieron la intimidad emocional en sus familias de origen y principalmente debido a que no se conocen a sí mismos, es decir, no son íntimos de ellos mismos.

De acuerdo con Terry Kellog (1995), el problema de intimidad de los codependientes descansa en el hecho de una extrema fragilidad en la constitución de su personalidad, es decir, su ego es débil y debajo de la máscara de preparación, belleza o dinero que pueden mostrar a los demás se encuentra un ser inseguro e hipersensible, sumamente avergonzado de ser quién es.

A partir de ésta breve revisión de causas que nos dan como consecuencia efectos de la codependencia, podemos decir que muchos son negativos en el bienestar psicológico de las personas. El hecho de que una persona se relaciona de forma enferma con otra, daña severamente su concepción de la realidad, de lo sano, y hace que estos patrones se conviertan en algo común que la persona vive todos los días, por lo regular los codependientes son personas que ignoran los problemas o pretenden que no existen, que las circunstancias que viven no son



tan malas como lo son en realidad. De acuerdo con Norwood (2003), nada es tan malo ni tarda demasiado si esto ayuda a la persona de la cual se depende.

## **1.6 CODEPENDENCIA Y PAREJA.**

Retomando a Castillo (2001), la codependencia es una adicción a las personas, pero el codependiente también es igual a un adicto a las sustancias, pues es sólo una elección diferente en función de condicionamientos, pero que varía en su gravedad dependiendo de la estructura de personalidad en la que se sustenta, de aquí que la codependencia sea un fenómeno que va desde una reacción normal hasta una modalidad patológica con distintas intensidades y presentaciones que por sí misma progresa y retroalimenta procesos psíquicos que pueden llevar a la locura o a la muerte, por las formas autodestructivas tan intensas que va generando.

Muñoz (2005) dice que la persona codependiente no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para ella en vez de vivir su propia vida. Piensa que lo que siente es un amor inmenso, una pasión maravillosa sin fronteras, pero eso no es amor, sino dependencia y adicción. Su mayor miedo es al abandono, pero no el único, también tiene miedo de su propia dependencia, de perder por completo su identidad cada vez que renuncia a sus propios valores, principios o aficiones, para adoptar los de su pareja, que son los únicos que importan. Niega sus sentimientos del mismo modo que se niega a sí mismo, le cuesta identificar en sí mismo los sentimientos negativos.

En sus relaciones de pareja las cosas no ocurren como esperaban, en muchas ocasiones se sienten atraídos por personas que establecen también relaciones disfuncionales. Como si tuvieran un radar detector de gente con problemas, se enamoran de quien no deben, en ocasiones de alcohólicos y drogadictos a quienes poder “salvar”. Porque para el codependiente no es suficiente sentirse

amado: tiene que sentirse también necesitado. Cuando siente que los demás están orgullosos de su persona se siente feliz y su autoestima aumenta, y cuando los demás lo desprecian se siente una persona desgraciada y su autoestima disminuye. De este modo el codependiente está dejando que lo utilicen si lo desea, hará cosas que no quiere hacer por miedo a decir que no, se verá aceptando relaciones sexuales cuando en realidad no quería, aceptará el abuso y los malos tratos porque su pensamiento será “en el fondo me quiere”. Todo esto lo hacen porque los codependientes quieren algo a cambio: intentan conseguir el amor y aceptación que necesitan de esa persona. No es un acto de amor si no de dependencia.

La codependencia emocional es un tema que al ser estudiado dentro del ámbito de las relaciones interpersonales en muchos casos ha sido conceptualmente equiparada o comparada con la adicción al amor. Sin embargo, la equivalencia de contenido no es total y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en la relación interpersonal, es decir, en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja.

Mientras que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo (Retana Franco, 2004 en Zarco, 2005). En la adicción al amor, uno espera que su pareja llene todas sus necesidades y demandas. En el caso de la codependencia, uno busca a un amante débil que pueda ser más controlable, y menos capaz de huir de la relación. Peele y Brodsky, 1991, en Zarco, 2005).

El miedo a la pérdida, al abandono y a muchos otros aspectos hace que el amor inseguro lastime a las personas en cualquier momento Este tema de pareja con el de codependencia se relaciona para conocer cómo se vive la dinámica de la relación codependiente y cómo se ven afectados los miembros de la pareja en diversos ámbitos de su vida personal, así como para darle paso a nuestro siguiente capítulo que es la relación de pareja.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

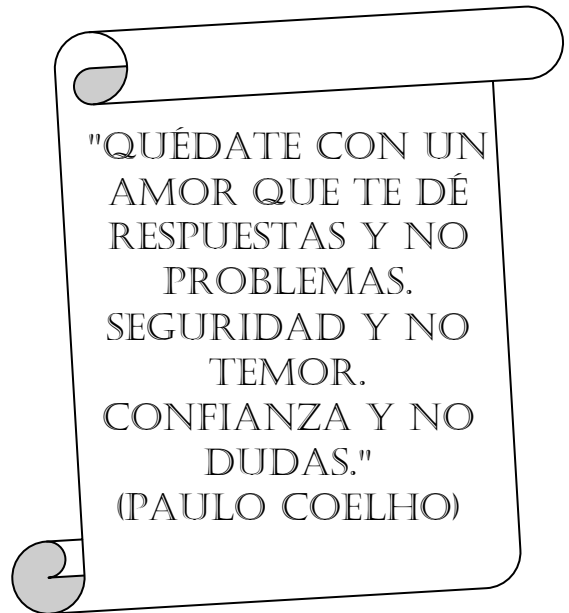
*U*

*L*

*O*

2

## RELACIÓN DE PAREJA



## **CAPITULO 2**

### **RELACIÓN DE PAREJA**

La pareja ha estado presente en su mayoría en las sociedades históricas constituyendo una de las bases de la estructura social. Por esta razón resulta necesario abordar en este segundo capítulo, todo lo relacionado con la pareja principalmente dar una definición que sea más objetiva que subjetiva, así, como las cualidades que debería de poseer una persona, al igual que los factores desencadenantes que intervienen en la elección de pareja.

#### **2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA**

La pareja no es una entidad que haya existido desde siempre, sino que es un producto evolutivo de las relaciones entre los seres humanos, constituyendo una de las bases de la estructura social donde a lo largo de su vida, ha formado vínculos afectivos con aquellas personas con las que interactúa a fin de formar lazos sociales que fortalezcan su personalidad, su comportamiento y su desarrollo.

Hace unos 5-7 millones de años, cuando nuestros primeros ancestros primates bajaron de los árboles y comenzaron a poblar la superficie terrestre, vivían organizados en comunidades, aunque los conceptos de pareja, familia y fidelidad no existían todavía. De hecho, lo normal era la poligamia (una hembra mantenía relaciones con varios machos) y los machos mantenían una competición despiadada para copular con todas las hembras de la tribu. Las hembras entonces se preocupaban del cuidado de las crías y los machos de la protección del grupo. En definitiva, el sistema polígamo fue la “norma” durante millones de años. Pero cuando nuestros antepasados empezaron a caminar, los bebés se volvieron más frágiles al nacer antes, por lo que se prestó especial atención al cuidado de los niños. Las crías humanas necesitaban del cuidado de los adultos para desarrollarse. Y surgió así el principio de monogamia, pues al macho empezó a

interesarle quedarse con la hembra para cuidar a la cría hasta que fuese más autosuficiente. Y para perpetuar la especie el hombre comenzó a organizar su vida en torno al bebé. Surgió el reparto de tareas: los hombres iban de caza mientras que las mujeres recolectaban y cuidaban a los niños. Además, apareció el lenguaje, que permitía la comunicación entre los individuos y el relato de todo cuanto sucedía.

10.000 años a. C. Aparecieron los primeros poblados, el hombre se había hecho agricultor y criaba animales. Quería, además, transmitir la tierra a sus hijos, para lo cual tenía que asegurarse de que realmente eran hijos suyos. Y para tener la certeza de que así era, se creó la pareja como organización social. Se necesitaban unos sistemas sociales que garantizaran una estabilidad. A partir de ahí surgió en Occidente (y posteriormente en otras zonas) la idea del reparto estricto de las labores entre hombres y mujeres, de manera que éstas se centraban cada vez más en las labores domésticas.

### **Grecia**

La relación de pareja conyugal era de monogamia, en donde después de un corto noviazgo, la mujer reprimida, al ser considerada un ser inferior, se dedicaba únicamente a mantener el hogar en condiciones óptimas y a cuidar de la descendencia de su esposo. Así, el hombre era el único que tenía permitido buscar el placer y ser infiel con aquellas mujeres que eran cortesanas o concubinas. Igualmente, el hombre era el único que podía disolver el matrimonio por infertilidad, diferencia de caracteres o infidelidad (Preza, 2004; Retana, 2004).

A pesar de que la belleza del ser humano se centraba en el cuerpo masculino, el aspecto sexual no era considerado como el punto más importante en las relaciones humanas, sino que este lugar era ocupado por las emociones, la inteligencia y la belleza (Rage, 2004).

## **Roma**

En el imperio romano, las personas fueron influenciadas por la cultura greca en varios aspectos, sobre todo en aquellos que definían a una relación de pareja, como por ejemplo las normas de relaciones monogámicas, y del adulterio permitido sólo para los hombres mas no para las mujeres (Preza, 2004).

Por otro lado, el matrimonio era visto como un arreglo institucional con intereses no sólo sociales sino también políticos, por lo que el vínculo que se mantenía en este tipo de pareja era amistoso excluyente de pasión, cariño y sexo lo cual sólo era permitido con fines reproductivos. Por estos motivos, estaba permitida la prostitución en donde los hombres satisfacían su deseo sexual que no podía ser complacido por su pareja. Sin embargo, a las mujeres se les tenía permitido apasionarse en el amor, situación que en los hombres era mal visto debido a que tenía estaba relacionado con afeminamiento y ridiculez ya que él era quien debía controlar sus emociones (Retana, 2004).

Por otro lado, a los hombres se les permitía sostener cualquier tipo de pareja siempre y cuando no existiera penetración anal, no se cometiera incesto fraternal y no se realizara con una sacerdotisa. Aunque las relaciones homosexuales se daban con frecuencia, no eran mal vistas siempre y cuando el hombre de mayor rango socioeconómico fuera el que sodomizara al de menor nivel, esto como muestra de dominio y posesión. Así, los hombres de menor categoría cumpliría las mismas funciones de una mujer: ofrecer compañía y placer sexual.

En esta cultura, además de hacer distinción entre sexos, también lo hacían entre clases sociales: a las mujeres de clase social baja se les permitía mantener relaciones sexuales antes de contraer matrimonio y no se les permitía divorciarse una vez contraído matrimonio, a diferencia de las aristócratas, quienes sostenían relaciones sexuales solamente con su cónyuge con fines de reproducción pero que además, tenían derecho a solicitar el divorcio (Kreimer, 2005; Rage, 2004).

Después del siglo II d. C., las normas en cuestiones de la vida de pareja se transforman de tal manera que la homosexualidad queda prohibida, el matrimonio es un contrato con consentimiento de ambas partes aunque sin la existencia de amor, se concibe a los cónyuges como seres que deben ser castos sin tener otros fines más que el de la procreación y se castiga el adulterio ya no sólo femenino sino también el masculino (Eguiluz, 2007).

### **China**

En esa cultura, a diferencia de las anteriores que correspondían a la cultura Europea, las relaciones eran poligámicas en donde los hombres contraían nupcias con dos mujeres las cuales eran vendidas tiempo antes por sus padres a la familia del hombre; ellas trabajaban junto con su marido, de tal forma que eran explotadas; debían obedecer a sus suegros y no mostrar ningún tipo de rebeldía hacia ellos, de lo contrario eran castigadas (Rage, 2004).

Posteriormente, con la llegada de la Revolución se instauró la igualdad entre ambos sexos y se logra así, que la relación sea no sólo la monogamia sino que sea consentida por ambos miembros de la pareja (Preza, 2004).

Las personas en esta cultura conciben a la relación de pareja como un mecanismo por medio del cual pueden alcanzar el equilibrio que buscan a lo largo de su vida. Es por esta ideología que la pareja está exenta de lo pasional ya que eso significaría desestabilizar sus emociones, pensamientos y su equilibrio mental.

### **Japón**

En esta otra cultura oriental, aunque teóricamente hombre y mujer son considerados como seres iguales con derechos similares, en la práctica, la mujer muestra su sumisión y abnegación de diversas formas (Rage, 2004): camina detrás de su pareja y viste el traje tradicional “kimono” que simbolizaba desde las épocas obediencia y generosidad (Preza, 2004), no habla cuando lo hace su

cónyuge, y no pide el divorcio aunque tiene el derecho de hacerlo; además, es discriminada por parte de sus suegros en caso de que no tenga hijos.

### **Israel**

Contando con una religión judío – cristiana y siendo precursora de la Iglesia católica romana, el pueblo de Israel tenía por guía “La Biblia” libro sagrado que cuenta en el Génesis el origen del hombre y las reglas y normas morales que debe de seguir para alcanzar la vida eterna. En este libro, se considera a la pareja como aquella unidad conformada por un hombre y una mujer la cual fue creada a partir del hombre y que tiene la función de hacerle compañía siendo desvalorizada ya que fue ella quien conduce al hombre al pecado (Eguiluz, 2007).

### **Países Árabes**

En aquellos países en donde la religión es islámica y se rigen por su libro sagrado “El Corán”, las mujeres son consideradas como inferiores al hombre, ya que ni siquiera son vistas como seres o personas, sino como objetos sexuales que cumplen solamente con su función reproductiva. Los hombres son obedecidos por sus esposas e hijas, son dueños de ellas, de su cuerpo y de sus decisiones (Rage, 2004).

Por esta concepción religiosa, las relaciones amorosas son poligámicas, en donde los padres de la mujer llegan a un arreglo con la familia del hombre quien puede mantener relación conyugal hasta con 4 mujeres, siempre y cuando su situación sea la óptima para sostenerlas económicamente. Además de estas 4 mujeres, los hombres pueden tener concubinas con las cuales satisfacen sus deseos sexuales sin que necesariamente se vea implicada la función reproductiva (Eguiluz, 2007; Preza, 2004).



## **India**

Aunque en este país existen diversas ideologías en torno a la vida en pareja debido a la división de religiones y castas, (Rage, 2004) menciona algunos aspectos de la relación de pareja que son culturalmente generales: la sexualidad se practicaba con una intención religiosa ya que la procreación se concibe como sagrada; se permitían las relaciones sexuales antes del matrimonio siempre y cuando se suscitaran dentro del mismo clan; se practica la monogamia y la poligamia en aquellos casos que la mujer es estéril; en la clase social baja los padres de la mujer la casan antes de que ésta sea adolescente.

## **Edad Media**

A partir de la caída del Imperio Romano, surge la lucha entre diversas corrientes científicas, espirituales y políticas. Dentro de estas ideologías, se encontraban aquellas referentes al erotismo, sexo y el amor. En esta etapa, la influencia de la religión, sobretodo de la católica, retoma pensamientos del Antiguo Testamento de la religión judeo – cristiana, cobrando así una gran importancia y cambiando las costumbres, ideas, emociones y pensamientos de las personas. Se prohíben relaciones antes y fuera del matrimonio, la expresión de placeres sexuales es castigada, son permitidas las actividades sexuales siempre y cuando tengan fines sólo de reproducción, la expresión de emociones como el amor dentro de la pareja es mal vista, se prohíbe la homosexualidad y la desnudez (Eguiluz, 2007).

Debido a que la mujer es percibida como un ser inferior y no perfecto, se le llegaban a permitir actos condenados por la iglesia como pecados, como por ejemplo el amor carnal que podía llegar a sentir solamente por su esposo debido a la creencia de que lo correcto, lo bello y lo perfecto provenía de él. Si ella no lo obedecía, el hombre tenía el derecho y la obligación de castigarla, por lo que se percibe que la violencia sobretodo física, en contra de las mujeres era permitida bajo un marco legal en ese tiempo.

A diferencia de las mujeres, a los hombres sólo se les permitía aquel amor espiritual y no excesivo ya que mediante la literatura se exaltaba la castidad y además, se creía que Adán, personaje del Génesis de “La Biblia”, había llegado y llevado al pecado a los hombres por amar desmesurada, pasional e irracionalmente (Retana, 2004).

Los matrimonios, antes de este periodo eran arreglados por los padres o por los cónyuges; sin embargo, en esta época era el Rey, mando máximo político quien tenía el derecho, capacidad y obligación de arreglar los matrimonios ya que era él quien concedía terrenos, tierras, haciendas y demás propiedades (Kreimer, 2005).

En la edad media de acuerdo a Elías (1987) y Stone (1989) a pesar de la ya consideración del matrimonio, su significado era totalmente distinto al de la actualidad, pues los matrimonios eran por interés, no habiendo ninguna relación entre amor y matrimonio, siendo en el caso de los nobles por la obtención de un rango y prestigio y en el de los pobres por la supervivencia, manifestándose también un sistema patriarcal, pues a pesar de que había cierta libertad en las mujeres aristócratas, en general en la sociedad se le daba más libertad al hombre.

También el cristianismo y la iglesia católica (Díaz-Loving y Sánchez A. 2002) se caracterizaron por una mayor hostilidad hacia el sexo y una mayor formalización del matrimonio, en donde la fuente del amor era Dios y del sexo el diablo, se da en el caso de la mujer con el antifeminismo la postura más radical donde la mujer es subordinada totalmente al hombre, al grado de ser considerada, según algunos escritos como animal doméstico, creándose discusiones acerca de la posibilidad de que la mujer tuviese alma. A la mujer se le simbolizaba también por un lado como Eva y la causa de la caída del hombre y por otro lado como la virgen María, que es el símbolo de la pureza, creándose de este modo ambivalencia en su concepto y en la relación.

Respecto al matrimonio, (Magallón, 1965) menciona que, desde el punto de vista cristiano, no solo sería únicamente un contrato o acuerdo entre dos personas de sexos opuestos, sino que se eleva a una posición de sacramento o sea sagrado, de acuerdo a esto a la existencia y necesidad de los sacramentos, (Aquino, 1979) en la edad media, al examinar en forma conjunta estos temas, estima que ellos fueron instituidos por Dios, como necesarios moralmente, o sea como convenientes, para que el hombre pueda conseguir una salvación eterna.

### **Edad Moderna**

Con la eliminación del feudo, se ven por una parte disuelto los vínculos tradicionales y, por otro, surge el capitalismo mercantil y el individualismo como ideología. A raíz de estos cambios, nace la idea de un romance amoroso, como lo nombra Bestard, Camps (1991), donde el espacio familiar es usado como medio de expresión de las emociones, en contraparte con el racionalismo que debía seguirse en otro tipo de auditorios públicos. En esta época surge el Renacimiento, el Barroco y el Romanticismo, donde las Bellas Artes como la Pintura, pero sobretodo la Literatura tienen su máximo esplendor y apogeo.

En la Literatura, poetas y autores como Juan Jacobo Rousseau, Miguel de Cervantes, William Shakespeare, entre otros, muestran en sus obras amores que se oponían a las condiciones sociales que dictaban que el matrimonio era un contrato social llevado a cabo con fines políticos y económicos, excluyendo satisfacción, placer y gusto. Además en estas obras también se promovía la percepción que los hombres y mujeres eran seres si no equitativos, sí con mayor igualdad en sentimientos y pensamientos referentes a su pareja. Se muestra en sus obras la exaltación de sentimientos, valores y amores idealistas, románticos, irracionales, utópicos, pasionales, trágicos y abnegados los cuales son llevados de la ficción a la vida real (Kreimer, 2005; Retana, 2004).

Con la Revolución Francesa en el siglo XVIII y la separación del Estado y la Iglesia en Inglaterra, las leyes católicas comienzan a perder valor, sentido e importancia,

por lo que la vida de pareja se vuelve más liberal: los hombres pueden sostener relaciones sexuales antes de casarse con aquellas mujeres “perversas” o prostitutas y cortejan, a su vez, a una mujer “de familia”; las mujeres pueden elegir con quien casarse; además, el matrimonio envuelve no sólo intereses políticos o económicos, sino que también sentimientos como el amor y el cariño se ven involucrados. Sin embargo, ciertas reglas siguen permaneciendo como el castigo hacia la adúltera más no al adúltero, la exaltación de la castidad y virginidad de la mujer, la prohibición de la masturbación, de la desnudez o conocimiento de la anatomía y de la homosexualidad que es considerada como una enfermedad mental o un pecado (Eguiluz, 2007).

Artousen (1979) menciona que en este mismo siglo la pareja se vuelve una unión conyugal entre individuos, que significó para la mujer, el ser un individuo al igual que el hombre pero solo dentro del matrimonio, pues socialmente y políticamente seguía sin derechos, su autoridad recaía supuestamente al interior del hogar.

A finales del siglo XIX y durante el siglo XX la concepción de la pareja se transforma de manera significativa no sólo en los países Europeos sino también en las primeras potencias mundiales de la época como Estados Unidos de América (Kreimer, 2005). En el transcurso de este tiempo, donde ocurren dos guerras a nivel mundial, las creencias morales, sociales y religiosas cambian de tal forma que las ideologías en torno a la sexualidad, al género y al matrimonio también sufren transformaciones.

Aunque la sexualidad sigue siendo un tema que se reserva en las conversaciones familiares por considerarse impúdico o prohibido, se practica ya no sólo con fines reproductivos sino también placenteros. La sexualidad se ejerce no sólo a nivel coital sino que también a nivel de exploración de las zonas erógenas de ambos sexos. Además es un periodo en donde las revoluciones juveniles y feministas toman poder y la virginidad para ambos sexos ya no se percibe como un valor o como una obligación, sino que por el contrario, en los hombres es un signo de

poca masculinidad. Por otro lado, el matrimonio no se concibe sin amor, sin placer y tiene por objetivo formar vínculos amorosos y una pareja sexual que se desarrolle de manera efectiva sin que sea necesariamente con fines reproductivos (Eguiluz, 2007). Así mismo, el matrimonio y el noviazgo son consentidos por ambos miembros de la pareja, sin que alguna otra persona intervenga en la decisión o vea por los beneficios económicos, políticos o sociales. En este caso, se puede observar que la importancia del placer que puede surgir de una relación comienza a tener importancia social y esto conlleva a calificarla como placentera o satisfactoria.

### **La Pareja en México**

En cuanto a los antecedentes históricos en México, en la época prehispánica según Ayala y González (2001) se dice que existieron una gran variedad de costumbres y principios matrimoniales pero básicamente eran regidas por el hombre.

Primero, en tiempos de Netzahualcóyotl, las castas pudientes entre los reyes y señores podían tener la cantidad de mujeres que quisieran y de entre todas ellas se tenía una por legítima, la cual se procuraba que fuera de mejor linaje, con ella se celebraba una ceremonia nupcial, en este sentido la poligamia fue una de las causas principales que dificultaron la evangelización de los indios ya que los señores no querían dejar estas costumbres, no habiendo forma de convencerlos de la monogamia.

En cuanto a las relaciones entre los aztecas, también se menciona primero que en el hombre casado o soltero, además de tener cuantas mujeres quisiera, las relaciones transitorias y accidentales eran posibles siempre que sucedieran fuera del matrimonio con mujeres solteras sin que existiera castigo.

Segundo, que la edad para el matrimonio en los aztecas era de 22 años para el hombre y entre los 10 y 18 en las mujeres, contraerlo era una obligación y el hombre que no lo hacía a tiempo no lo podía hacer después y era mal visto.

Tercero que entre los indios era reconocido el derecho al divorcio, para el hombre y la mujer, en cuanto al hombre podría ser porque la mujer fuera estéril, pendenciera, impaciente, descuidada y perezosa y en el caso de la mujer no están claros los motivos.

Finalmente en cuanto al adulterio, mencionan que se le consideraba como delito grave, y a los hombres adúlteros se les castigaba menos pues eran condenados sólo si se presentaban pruebas o aceptaba su culpa. En términos generales las mujeres adúlteras eran despreciadas; perdían su reputación; vivían en la deshonra, y se les consideraba como mujeres muertas.

Por su parte (Lavrin, 1991) explica que durante la colonia, el matrimonio y la unión de pareja, estuvo dominada por la iglesia católica, en donde estaban prohibidos los matrimonios celebrados sin consentimiento de la iglesia. El matrimonio estaba regido por las normas del derecho canónico y la legislación de Castilla, pero por lo común esto no funcionaba del todo porque, se encontraba que entre las parejas jóvenes parece ser que eran normales las relaciones sexuales antes del matrimonio. La iglesia realizó un gran esfuerzo para que la gente entendiera sus enseñanzas sobre la naturaleza y el objetivo de las relaciones sexuales, la confesión y la penitencia fueron dos elementos esenciales para el control, de modo que las conciencias siguieran el camino correcto.

De acuerdo a (Seed, 1991) el matrimonio era regido por dos aspectos centrales, por una parte el carácter sagrado o la imposición, y por la otra la importancia de la voluntad personal en la creación del vínculo matrimonial, que también estaba limitada pero compuesta de tres partes, primero el establecimiento de límites a la autoridad paterna (patriarcado) respecto a sus hijos, segundo la voluntad que era la expresión del “amor”, y que en esa época se disfrazaba por considerar el amor como algo enajenante que terminaba por dominar la voluntad y tercero el honor sexual de las mujeres y el carácter sagrado de una promesa de honor, que habla de la estima que tenía una persona de sí misma, que significaba la dignidad y la

integridad ante los demás. Esto es algo de lo que predominó en el pasado pero en la actualidad hay otros factores por lo que se verán a continuación.

### **Contexto actual de la relación de pareja.**

En la actualidad, el matrimonio ha sufrido un proceso de cambio, en donde las condiciones de este tiempo presentan características diferentes a épocas pasadas. En la actualidad en los países capitalistas la vida ha conformado un proceso de modernización y por tanto ha afectado a las costumbres.

Algunos autores, como Goode (1974) hablan de una crisis y decadencia de la familia consanguínea y por lo tanto de los valores de la relación de pareja. Sin embargo; si se hace un análisis más claro de lo que ocurre se podría considerar esta transformación no como una crisis sino como dice Germani (1966) una transición provocada por los mismos cambios sociales.

Así, Linton (1970) menciona que las posibilidades de movilidad espacial, social y las condiciones de vida en la actualidad, han mejorado considerablemente a causa de la evolución tecnológica, esto ha traído consigo el que en algunos sectores de la sociedad moderna, los motivos que en la antigüedad existían para que se dé el matrimonio, han dejado de funcionar prácticamente. Cree que en la actualidad, ha surgido un nuevo factor que ha adquirido una gran importancia sin precedentes, esto es, la progresiva disminución de la dependencia económica de los cónyuges entre sí. Así, anteriormente una familia común se basaba en una rígida división del trabajo, esto es, la dependencia el uno del otro para su existencia individual. En la comunidad urbana moderna, las posibilidades de supervivencia para las mujeres se han incrementado y en cierta forma ha mermado la unión matrimonial; por sí sola la mujer puede sobrevivir y satisfacer sus necesidades básicas sin que exista algún tipo de asociación matrimonial, familiar o consanguínea.

También las necesidades sexuales pueden satisfacerse con el progreso de los métodos anticonceptivos, sin exponerse a serias dificultades. Así, para algunos

como Benedit (en Lasch, 1984), tanto el aumento del uso de anticonceptivos y de divorcios deberían considerarse no como señales de decadencia, sino simplemente extensiones de la libertad de expresión del individuo. Esto ha incidido en el significado y en los valores vinculados con la relación de pareja, llevando a una situación de debate acerca de la importancia del matrimonio en la actualidad. A pesar de que se cuestione si es necesario seguir casándose y formar una familia, se puede decir que aún es necesario seguir formándola, ya que la evolución tecnológica es un paso importante en la transformación de la sociedad y los valores. Pero también, en cuanto a la educación de los hijos, Linton (1970) menciona por ejemplo que, a pesar de la existencia de instituciones para su educación como las escuelas, la familia es la base para la enseñanza y la formación de valores sociales del niño; existiendo pruebas de que el niño no sólo necesita de la satisfacción física e intelectual, que ocurre en las escuelas, sino también de la afectiva, de forma más personalizada y continua que se da en la familia.

También Shorter en 1977 (en Meler y Burin 1998) considera que el capitalismo destruyó las formas de control comunitario, favoreciendo el aislamiento de la familia en sí misma, y la movilidad social. Esto ayudó a la mujer, disminuyendo el control de la mujer por parte de las autoridades y la iglesia, y repercutió en tres aspectos cambiantes en las familias que influyó en sus valores sociales; primero el corte entre los lazos de los jóvenes con los mayores o sea una mayor independencia, la inestabilidad de la pareja, que se da principalmente por el tercer aspecto que es la liberación de la mujer, que implica la demolición de la idea del hogar como refugio o nido. De este modo, él cree que el aumento del índice de divorcios desde la década de los sesentas, no se debe a lo que algunos sectores piensan, de que la familia se está destruyendo, porque muchos que se divorcian se vuelven a casar. Lo que no se sostiene es la idea de la unión de por vida, lo que considera puede deberse a, principalmente la liberación de la mujer pero también el darle una mayor atención a la situación erótica, concluyendo que la familia nuclear se hunde y será remplazada por la pareja libre.



Los matrimonios tradicionales según Meler y Burin (1998) se sostenían sobre la base del sacrificio de la sexualidad de las esposas. En la actualidad, ellas consideran que muchas mujeres no están dispuestas a esto, y se unen a la búsqueda de pasión y sexualidad de los varones, sacrificando la estabilidad familiar en función de la importancia de este objetivo y la posibilidad de generar recursos económicos que les ayuda a no tolerar relaciones insatisfactorias. Habiendo así en la actualidad factores para una transformación en los valores sociales, y en la dinámica de las relaciones sociales, se diría que hay una transformación de la pareja en cuanto a sus formas de relación, y que así prevalecen valores esenciales como los de la crianza de los niños, o de la pareja, etc., que son fundamentales para el mantenimiento de la armonía y de un orden en la sociedad; también existen otros que le dan sobre todo más libertad a la mujer en comparación con otras épocas.

Así, de acuerdo al contexto de países capitalistas Meler y Burin (1998) refieren que, la familia actual, se centra principalmente en torno a la pareja y la felicidad individual de los cónyuges, mientras que, la familia de la modernidad lo hacía en torno de los hijos y la de los tiempos premodernos en torno del linaje o de la propiedad. Asimismo, aunque los valores sociales fomentan el desarrollo de la pareja y la familia, es posible también que algunos otros, que se vienen arrastrando desde el pasado como el patriarcado, deterioren la relación de pareja, la situación de la mujer, (Guevara, 2004), en la organización social de la modernidad basada en la familia nuclear y la división sexual del trabajo no sólo existe, la diferenciación de las funciones de la mujer y el hombre, sino también una reestructuración del poder del patriarcado en la sociedad, que implica la subordinación de la mujer, por lo que se verá a continuación la perspectiva de género.

## 2.2 CONCEPTO DE PAREJA

La palabra pareja ha obtenido un significado diferente para cada época, para cada país, incluso la palabra pareja no solo se menciona en estos sentidos, si no en el libro más antiguo y universal de todos los tiempos que es la Biblia.

La Real Academia Española (2014) define a la pareja como el “conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer”. Sin embargo, el concepto de lo que es una pareja y cómo interactuar con ella ha cambiado a través no sólo de las diversas culturas que se han ido creando y transformando alrededor del mundo y por varios años, sino también de la personalidad que forma a cada uno de los individuos (Eguiluz, 2007; Preza, 2004).

A partir de esta variabilidad constante en la estructura y significado de lo que es una relación de pareja, los seres humanos hemos ido adaptándonos a esta dinámica para así poder lograr un equilibrio y evitar desviaciones que conduzcan a relaciones dañinas componiéndose de una dependencia excesiva hacia la pareja, la violencia, los celos, el control y en general, el desajuste individual, social y mental que repercuten en la salud mental. En este sentido, es importante entender cómo es que la interacción de pareja se lleva a cabo y se sostiene en diversos individuos, específicamente aquellos que se desenvuelven en nuestra cultura, tomando en cuenta aspectos como los roles que juegan dentro de su sociedad, sus creencias, su religión, sus expectativas, emociones, sentimientos, experiencias de vida, entre otros. Por lo tanto, se revisará como es que esta conceptualización de la relación de pareja ha cambiado a lo largo no sólo de diversas culturas, sino también del tiempo observando que desde épocas antiguas la violencia dentro de la pareja se hace presente, sobre todo por parte del hombre hacia la mujer considerándose a esta como un ser inferior al hombre al cual debe respetar y de no ser así, se le castiga de manera violenta sobretodo física y sexual.

La pareja se ha utilizado en muchas culturas para designar a la persona con la cual se decide compartir la vida afectivamente, es decir aquella persona con la se quiere formar una familia. Sin embargo hoy en día se llama pareja a aquel o aquella persona con la cual se une civilmente o bien en la que se da una relación de noviazgo. Esta es una definición general acerca de lo que es la pareja sin embargo es necesario conocer otras definiciones que hay en torno a la pareja las cuales han sido empleadas por algunos autores por ejemplo. Sabadell (2006) hace una definición general de pareja, en la que menciona a “la pareja; como la unión de dos personas de familias diferentes, generalmente de diferente género, que se involucran afectivamente para compartir un proyecto en común, lo que incluye apoyarse mutuamente, en un espacio que excluye a otros , pero que interactúa con el espacio social”.

Las primeras relaciones van dando al individuo la experiencia necesaria para llegar al matrimonio con una vivencia previa de lo que es una relación de pareja. Estas primeras experiencias se van dando desde la adolescencia, por lo que los jóvenes deberán ir aprendiendo de cada una de ellas.

Para Fisher (1999) las mujeres buscan una pareja que sea aproximadamente 5 años mayor que ellas, con un estatus económico y social superior al suyo, que aparente ser fuerte (y por lo tanto protector de ellas y de sus posibles crías), inteligente, saludable, alto, con hombros y espalda anchas, cadera estrecha y con mandíbula pronunciada, ya que todos éstos son signos de un estatus elevado. Por otra parte, los hombres buscan ciertas características en una mujer para formar una pareja con ella. Las características que llaman la atención en un hombre de una mujer son: caderas anchas, senos grandes, piel sin imperfecciones e inteligencia; éstos son signos de juventud y salud reproductiva, lo que evolutivamente significaría poder reproducirse con mayores probabilidades de “éxito” darwiniano.

De acuerdo a la revisión hecha por Díaz (2005), con respecto a las parejas en México, los jóvenes mexicanos buscan y eligen una persona del sexo opuesto para formar una pareja como respuesta a las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor que tienen. Estas necesidades juegan un papel fundamental en la supervivencia de la especie. Afirma que en la búsqueda y elección de pareja, los sujetos tienden a buscar una pareja que comparta su religión, educación, estatus económico, raza y edad. Encontró que los estudiantes mexicanos hombres, al elegir pareja valoran que la mujer sea atractiva, comprensiva, que tenga ojos bonitos, que sea bella, con una buena forma de ser y amigable. Por su parte, las mujeres universitarias mexicanas al momento de elegir una pareja desean que el hombre sea cariñoso, divertido, compatible con ellas, que tenga una buena personalidad, valores y que sea honesto.

Lemaire (1979), desde el punto de vista psicoanalítico, define a la pareja como una relación entre dos seres, ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro, de modo que es difícil definir un Sujeto y un Objeto. No obstante es necesario tomar en cuenta que somos seres únicos e irrepetibles, por tanto la pareja que se forma es única. En general, la relación de pareja se considera como la unión social psicológica y emocional que existe entre un hombre y una mujer, con frecuencia orientada al matrimonio, en donde los miembros se expresan una actitud de amor mutuo y tratan de conseguir objetivos determinados para tener un buen desarrollo de pareja.

Palacios y Sánchez (1994) consideran que la pareja es lo más fructífero y la más difícil de las relaciones que establecen los seres humanos, la cual involucra un mundo lleno de fantasías, que hace que la pareja se llegue a unir uno dentro del otro, compartiendo sus experiencias y el mundo mágico de su estabilidad emocional. Es de gran importancia el hecho de que en esta unión ninguno de los miembros niegue o carezca de identidad, la cual es indispensable para mantener cada uno su individualidad.

Sin embargo existen otros autores que van más allá de lo ya expuesto , y define a la pareja como algo más profundo., como lo que describe Cammal (2008) “la pareja no solo se define como un intercambio en la compatibilidad cultural, personal y sexual, sino como la complementariedad de partes reprimidas de cada personalidad, donde la comunicación inconsciente determina la cualidad de la intimidad de la pareja y la capacidad para mantener sostenida una cercanía emocional y sexual a través del tiempo, en el matrimonio o en relaciones a largo plazo que sean equivalentes”. Con esto se concluye que todas las definiciones tienen un componente en común que es, el intercambio afectivo por lo que en general las relaciones se basan en un conjunto de emociones que hacen que una persona decida unirse a otra , esperando así obtener en la manera de lo posible, un compañero dispuesto a planear un futuro junto al otro. Sin embargo esto no es todo porque a la hora de unirse en pareja existe todo un proceso que ayuda a la personas a elegir al compañero ideal.

El concepto de pareja es de gran utilidad para tener un conocimiento acerca del tema, sin embargo aunque la experiencia de una relación de pareja es compartida por todos los individuos, cada pareja la vive de manera diferente, por lo que dar una definición única sería reducir este fenómeno, ya que en la relación de pareja no solo hay un intercambio afectivo si no que hay todo un proceso psico-bio-social.

### **2.3 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ELECCION DE PAREJA**

Durante mucho tiempo y en diferentes tipos de cultura la elección de pareja era simple, el hombre tomaba a la mujer por esposa sin importar que ya tuviese otras más, en otros casos la pareja era escogida por la familia; es decir, la elección era de forma involuntaria, no obstante, hoy en día, se realiza de manera voluntaria. En México y en el mundo ha sufrido muchos cambios a lo largo de la historia, ha evolucionado desde la asignación de la pareja por parte de los padres hasta la elección libre por parte de los miembros de la pareja y éstos cambios continúan en el momento actual, en el que está influida por nuevas formas y usos que antes ni

siquiera se podía imaginar. Así en la actualidad, la manera cómo cada persona se ha involucrado en la elección de su pareja es una situación complicada en la que intervienen una amplia gama de factores psico-bio-social que están involucrados en dicha elección.

Existen también patrones que se han ido incorporando en nuestra personalidad de manera casi automática que es difícil reconocerlos y que están involucrados en la elección de pareja. Debido a esto, se viven relaciones de pareja muy similares, cuando el objetivo tal vez era no repetirlos.

Melanie Klein (1937) menciona que la referencia básica para elegir a la pareja es la relación con los padres o las fantasías que se tienen de ella, siendo determinante de alguna manera el vínculo establecido y la calidad de éste, con las primeras personas con las cuales se tuvo un acercamiento.

Cuando la persona decide establecer un primer contacto y se va enamorando poco a poco, existe la tendencia, consciente o inconsciente de relacionar o comparar a la pareja con los modelos que ha vivido en su infancia, ya sea para imitar imágenes felices en la memoria o decidir radicalmente hacer lo opuesto, porque considera que sus modelos son negativos y destructivos de las personas que lo conforman, al igual que de los miembros de la familia que los rodea. (Segnini, 2002).

Tordjan, 1989 (citado en Godrich, 1999) destaca que existen cuatro factores que están íntimamente ligados al carácter del individuo y son esenciales para la elección de una pareja:

- Dependencia
- Dominación agresiva
- Protección activa
- Auto desvalorización neurótica

De acuerdo con Sakruta, 1985 (citado en Peter, 2001), la elección de pareja tiene una parte inconsciente y otra consciente, en la parte inconsciente los sujetos tienden a elegir como compañeros a aquellos que tienen un pasado similar al propio y en la parte consciente uno trata de descubrir en el otro su propia persona.

### **Factores Biológicos.**

Se formuló una teoría que menciona que existe una cierta “lógica” relacionada con la elección de pareja, la cual se llama “Teoría de la Preservación de la Especie”, esta teoría afirma que los hombres se sienten naturalmente atraídos por mujeres jóvenes, de piel suave, ojos brillantes, cabello brillante, buena estructura ósea, etc., estas características indican buena salud y buen nivel hormonal, lo que indica que una mujer se encuentra en el mejor momento para procrear. Las mujeres escogen a sus parejas desde otro punto de vista, la juventud y la salud física no son esenciales para la función reproductiva masculina, es por eso que prefieren parejas con características de asertividad manifiesta, la capacidad para dominar, la resistencia emocional y sus habilidades económicas. La suposición es que estas son las garantías para la supervivencia del grupo familiar.

### **Factores Sociales.**

Es un factor que puede llegar a determinar la elección de pareja. A lo largo de la historia se han intentado determinar los factores sociales que condicionan la formación de pareja.

Kerchhof, 1980 ha definido dos teorías, la Teoría de la Homogamia y la Teoría del Intercambio, que describen los aspectos sociales.

#### **a) Teoría de la Homogamia:**

La formación de la pareja es el resultado de por lo menos 3 conjuntos de factores: la preferencia personal, las presiones externas y la restricción de oportunidades de interacción.

Cabe mencionar que, de acuerdo a esta teoría aunque un individuo efectivamente sienta cierta atracción por otra persona debido a sus características en común, las presiones externas y las posibilidades que tengan para relacionarse con ella, influyen en el hecho de elegir o no a esa persona como pareja. Los factores que determinan a la pareja son:

- **Grupo Étnico:** Un grupo étnico es una subcultura que comparte el mismo lenguaje, cocina, manera de vestir, religión y en cierto grado intereses creativos y que están inmersos en una sociedad más grande y étnicamente distinta.
- **Proximidad:** La proximidad propicia la relación continúa entre dos personas y aunque probablemente no surja la atracción en primer momento, el hecho de estar conviviendo y compartiendo vivencias constantemente llega a provocar el surgimiento de una relación más íntima.
- **Clase Social:** La pareja está influenciada en la clase social porque la persona se relaciona básicamente con quienes pertenecen a su misma clase social, por lo que es más probable encontrar a la pareja dentro de ese círculo y no fuera de él. Se toman en cuenta aspectos como: ocupación, nivel de ingresos económicos, área de residencia y educación tanto de la pareja como de los padres.
- **Inteligencia:** Funciona como un factor en la elección de pareja, ya que dos personas de muy distinto nivel intelectual por lo general no pueden establecer comunicación fácilmente, aunque exista otro tipo de relación cercana, como: amistad, atracción física, interés mutuo, etc.
- **Edad:** En nuestra sociedad, la elección de pareja respecto a la edad, no varía mucho, ya que, por lo general el hombre es casi siempre un poco mayor que la mujer.



## **b) Teoría del Intercambio:**

Cuando las persona se encuentran en esa búsqueda de pareja, se evalúan mutuamente y se fijan en el atractivo físico, el rango social de cada uno, al igual que en varios rasgos de la personalidad como son: la amabilidad, la creatividad y el sentido del humor. De acuerdo con algunos psicólogos sociales, no solo se interesa por la juventud, la belleza o el rango social, sino en la totalidad de la persona. Es importante mencionar que aunque todos estos factores son importantes dentro de la elección de la pareja, ninguno es decisivo para garantizar una vinculación duradera, sin embargo, constituyen interacciones positivas, que pueden ser un buen punto de partida.

## **Factores Psicológicos.**

La elección de cónyuge, Freud (en Streaan 1982) se refirió al “ideal romántico”, señaló que ningún individuo está exento de ser influido por fantasías infantiles inconscientes en la elección de compañero y sostenía que había dos tipos de elección de cónyuge: la elección narcisista es configurada tomándose uno mismo como objeto; es decir que la persona se enamora de alguien parecido a ella misma. El amor por una madre sustituta se llama elección anaclítica, o sea que una persona ama a alguien de quien pueda depender para su sostenimiento. Freud pensaba que era más probable que los hombres hicieran elecciones anaclíticas, mientras que las mujeres se inclinaban más hacer elecciones narcisistas.

Lemaire (1986 en Sarquis 1995) describe dos rasgos básicos que le dan una peculiar organización a la elección de objeto conyugal.

- En primer lugar, es una elección que implica reciprocidad, el presunto objeto es, a la vez, sujeto – es decir, que es simultáneamente “elector” y “elegido” – por lo cual encuentra, en la búsqueda del otro, satisfacciones

simétricas o complementarias a las de aquel. Ambos miembros de la pareja deben obtener alguna ventaja psicológica de la relación que construyen.

- En segundo lugar, lo que se espera del objeto elegido se relaciona con lo que se espera de la relación; contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva. Para que esta relación forme parte de la organización defensiva, se requiere de la proyección a largo plazo que provee de cierta seguridad interior, en oposición a elecciones de carácter más hedonista y en búsqueda, por lo tanto, de satisfacción inmediata. Para que el yo mantenga su unidad y coherencia, se requiere de otras características complementarias y también positivas.

Existen autores como, Díaz, Auxi y Streaan que también han escrito acerca de los factores que llegan a influir en esta elección de pareja:

Díaz (2002) explica que la elección de la pareja no solo depende de la similitud, de la complementariedad o de los roles que desempeñan las personas, también han inquietado al ser humano en todas las épocas las características socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas de aquellos a los que se elige, también menciona que el afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticas básicas que determinan la supervivencia de la especie. Es por esta razón que el gran número de personas no solo se fijan, en si le gusta la otra persona físicamente o intelectualmente, buscan mas allá de eso, que les den una posición socioeconómica en las cual sientan que pueden sobre salir de las demás personas y que por obvia razón eso les dé un estatus ante las demás personas.

Auxi (2005) menciona que para “los psicoanalistas, el proceso de elección de pareja se fundamenta en lo edípico, denominado con ello al conjunto de ideas, emociones e impulsos, en gran parte o por completo inconscientes, que se centran

alrededor de las relaciones entre padres e hijos, y que estructuran y organizan el funcionamiento mental”. La teoría de Freud (en Auxí, 2005), menciona que el Edipo tiene que ver con el profundo amor por el padre del sexo contrario y la rivalidad y rechazo al padre del mismo sexo; o con el amor al padre del mismo sexo y la exclusión del otro, con todos los sentimientos ambivalentes de amor, odio y culpa que dichas dinámicas generan. Por otro lado para que se pueda dar una relación más fructífera es necesario que el Edipo se haya trabajado por ende nace la importancia de la relación con los padres en el crecimiento mental. Ya que en la medida en que se cuente con unos padres que favorezcan la capacidad de pensar y estimulen el gusto y el esfuerzo por el conocimiento, este hijo o hija se orientara hacia una vida rica en experiencias que favorecerán en su evolución. Unos padres que prohíban la curiosidad, la búsqueda de conocimiento y la creatividad, harán de la realidad una experiencia tratada desde la envidia, el odio y la mentira. En esto radica la importancia de que los padres presten atención para que en un futuro los hijos se desenvuelvan en un ambiente que les propicie encontrar una relación de pareja de mayor bienestar. En conclusión, a la hora de elegir una pareja no solo se toman en cuenta ciertos atributos si no que se ponen en juego los de la persona misma. Esto se debe a que las personas buscan un complemento. Cabe mencionar que en la elección de pareja no se puede generalizar que es lo que debe o debería de tener una persona para ser “la ideal.”, porque esto va a depender principalmente de lo que se esté buscando, del cumplimiento o no de las expectativas y de la disposición para perdonar o dejar pasar por alto aquéllas cosas con las que no se cuenta.

Stearn (1982) mencionó que de acuerdo con la teoría psicoanalítica, la elección de pareja nunca es accidental; los compañeros conyugales en proyecto se ven siempre influenciados por motivos inconscientes y, a menudo irracionales.

Existen demasiados factores que intervienen para poder obtener una relación sana; es por eso que es importante reflexionar que es lo que verdaderamente se busca. y así, con esta diversidad de factores, se dé una relación óptima, donde

cada uno se respete, se comprenda y se desarrollen juntos para lograr una satisfacción plena entre ambos integrantes de la pareja.

## **2.4 ESTEREOTIPOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.**

En la sociedad actual persisten ciertas creencias en la forma de actuar de mujeres y hombres, extendiéndose al comportamiento observado en la relación de pareja. Entendemos por estereotipo a las creencias compartidas acerca de atributos (generalmente rasgos de personalidad o comportamiento) habituales de ciertas personas o grupos.

Para Otero (2006) los estereotipos son “creencias sobre los colectivos humanos que se crean y comparten en los grupos y entre los grupos dentro de una cultura”

Los estereotipos tienen una función muy importante, para la socialización del individuo: facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo social, ya que el aceptar e identificarse con los estereotipos dominantes en dicho grupo es una manera de pertenecer a él.

Éstos se transmiten y promueven por diversas vías, tales como la educación formal y la educación informal, a través de los medios masivos de comunicación y principalmente en el núcleo familiar.

En la familia es donde primero se aprende a ser hombre o mujer, diferencias que en la vida diaria significa la opresión de la mujer por el hombre, dando lugar a la estructura social del patriarcado la cual predomina en la mayoría de la población.

En estas diferencias se observa una clara división de las actividades de cada sexo; es decir los hombres son quienes se encargan de proveer económicamente a la familia a través de trabajos fuera de casa, al mismo tiempo se ve obligado a mantener la seguridad y resguardo de la misma, por otro lado las mujeres enfocan sus actividades al cuidado de los niños y el hogar; inculcándoseles la

responsabilidad de que deben ser la base del hogar, del mantenimiento de la unión familiar y el de ser una “ama de casa”.

Como resultado ante estos roles, encontramos en la mujer un conformismo y aceptación de roles sin cuestionamientos, logrando en ellas una situación de descontento, aislamiento y degradación.

Tanto hombres como mujeres no solo nacen, si no que se hacen, es decir, se encuentran inicialmente predeterminados por las características evolutivas con las que se nace, mismas que con el paso de los años y los procesos de socialización, se adecuan paulatinamente a los estereotipos con los que se ingresa a la vida social o civilizada a partir del contacto con el lenguaje y con las reglas del juego, determinadas por la misma sociedad, dando así respuesta al cómo y por qué comportarse de cierta manera y no de otra en el seno de una cultura (Valdez, Díaz y Pérez, 2005).

El papel que cada sexo debe desempeñar se asume a partir de un conjunto de normas y valores útiles para la convivencia de la sociedad y cultura, respecto de lo que ideológicamente corresponden al comportamiento masculino y femenino.

Goodrich y Cols (1989) menciona que hay tres supuestos centrales sobre los roles masculinos y femeninos, en las que se fundamentan las relaciones sociales:

- 1.- Los hombres creen que deben tener siempre el privilegio y el derecho de controlar la vida de la mujer.
- 2.- Las mujeres creen que son responsables de todo lo que va mal en la relación de pareja.
- 3.- las mujeres creen que los hombres son esenciales para su bienestar.

En México, el hombre por muchos años fue el imperativo machista; siendo muy marcada la manera de ser ante su pareja; por lo consiguiente la mujer había adoptado un papel de sumisión y conservadora.

Sin embargo en los últimos años se ha observado que el machismo ha tenido una reducción considerable y que las mujeres han tenido mayores derechos, libertades y responsabilidades, sintiéndose cada vez menos destinadas al hogar y manejadas por la autoridad de sus padres y de los hombres en general, no mostrándose ya como dóciles y poco inteligentes (Castells, 2006).

Aunque ha habido estos cambios en los estereotipos entre mujeres y hombres dentro de la relación de pareja, cabe mencionar que existe una gran población de mujeres que viven bajo el control de su pareja, desarrollando así una relación codependiente.

## **2.5 TIPOS DE PAREJA.**

A lo largo de la vida, todos hemos experimentado un sin número de sentimientos: amor, cariño, afecto, pasión. Cada una de estas emociones se da entre las llamadas “relaciones de pareja”.

Según la teoría triangular del amor, Robert J. Stenberg (1986) menciona que el tipo de relación que un individuo puede experimentar depende de la combinación de tres elementos: intimidad, pasión y compromiso.

Definir cuantos tipos de pareja existen es imposible, ya que estas varían según cada región y cultura.

De acuerdo con Minuchin (2005) y Tenorio Tovar Natalia (2010) podemos mencionar a algunos tipos de pareja.

### **Parejas tradicionales.**

Se dan entre los 30 y 50 años, estas, se encuentran determinadas por el patrón cultural de las diferencias de género; dónde el hombre ejerce poder ante la mujer.

El clásico ejemplo del hombre proveedor y la mujer sumisa. Dentro de estas parejas el tipo de relación existente, es el de esposo frío – mujer abnegada.

### **Parejas con roles de intercambios.**

Estas parejas se caracterizan por un estilo de relación donde la mujer acoge a un hombre que demanda cuidados.

Este tipo de conductas por parte de la mujer se originan por el miedo al rechazo, por necesidad de sentirse aceptada y respaldada, por una necesidad imperiosa de seguridad. Son conductas de padres/madres sobreprotectores.

### **Parejas competitivas.**

Este tipo de parejas se encuentra entre los jóvenes de entre 20 y 30 años. En términos culturales, es la pareja de profesionales exitosos y trabajadores, donde se respetan los espacios personales.

En términos afectivos son personalidades frágiles y dependientes, que a través de la lucha de poder firman su propia posición. Lo que origina una incapacidad de lograr una intimidad emocional.

### **Parejas Simétricas.**

Es una relación complementaria, donde la pareja intercambia diferentes tipos de conducta, uno u otro pueden tomar indistintamente tomar la iniciativa, está basada en la igualdad y existe el peligro de la competencia o rivalidad; cuando se pierde la estabilidad en este tipo de relación, se produce frustración en uno de los miembros, generando así una serie de disputas.

Nelly Cortés de Jesús (2012, p.40) menciona que “en estas relaciones, los individuos están literalmente en una lucha para probar con todas sus conductas, que no son iguales sino superiores a su pareja”.

### **Parejas paralelas.**

En este tipo de relaciones, “los miembros de la pareja definen áreas de responsabilidad entre ellos. Ambos ceden su control en ciertos momentos y áreas de su vida, a cambio de obtenerlo en otras” (Nelly Cortés de Jesús 2012, p.40)

### **Parejas simbióticas.**

Este tipo de parejas se caracteriza por el modo de relación dependiente, donde sus integrantes forman una unidad, sin identidad individual, manifiestas están en total acuerdo con todo, sin exteriorizar ningún cuestionamiento.

Son parejas que no permiten individualidad en sus miembros, por medio a la pérdida o al abandono del ser amado.

Los miembros son inseparables, hay mucho control y arman todos los proyectos juntos, incluso los individuales. La presencia de terceros pone en juego la relación y el miedo al reemplazo.

### **Parejas dependientes.**

Los cuales siguen un patrón de necesidades emocionales insatisfechas de la niñez, y de adultos buscan satisfacerlas mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas.

Hacemos énfasis en este último tipo de pareja, las cuales carecen de la habilidad para establecer límites claros y flexibles; normalmente uno de ellos los establece ejerciendo poder y violencia, mientras que el otro miembro no puede establecerlos, creando así un enojo para después liberarlo a través del chantaje ante el otro para generarle sentimientos de culpa.



*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

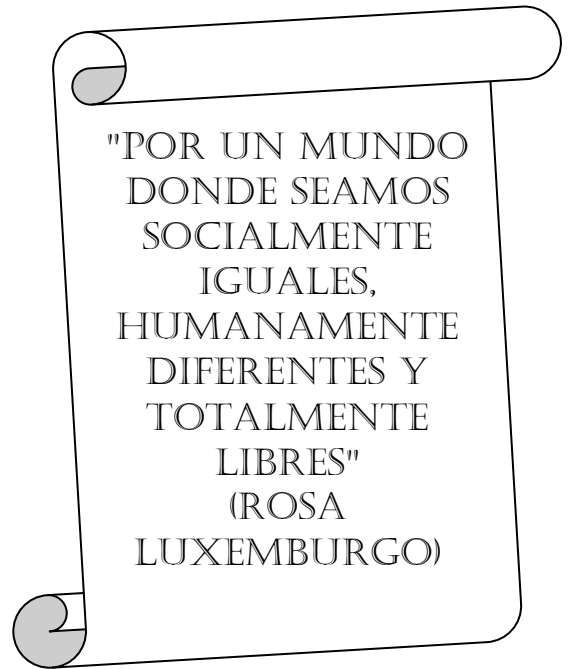
*U*

*L*

*O*

3

GÉNERO



## **CAPITULO 3**

### **GÉNERO.**

Vivimos en una sociedad en la cual subsisten conceptos diferentes suele confundirse el termino sexo con género, en cuanto a lo que deben ser, y cómo se deben comportar hombres y mujeres.

Díaz-Loving (1982) menciona que el sexo queda determinado por la diferencia sexual inscrita en el cuerpo; hace referencia a los mecanismos biológicos que determinan que una persona sea macho o hembra. En tanto, el género se relaciona con los significados que cada sociedad le atribuye, ya que desde el nacimiento se ve envuelto en una serie de atributos sociales y culturales que van definiendo las características masculinas y femeninas.

#### **3.1 CONCEPTO DE GÉNERO.**

Género es un planteamiento que explica cómo las diferencias significativas entre hombres y mujeres son las diferencias de género, más que de sexo.

Bleichmar (1985), psicoanalista-feminista, define al género como la categoría donde agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la feminidad y la masculinidad, reservándose sexo para los componentes biológicos, y anatómicos

Bustos (1988), menciona que género es una categoría que comprende:

- La atribución, asignación y la rotulación del género; la cual se basa en el sexo desde el momento del nacimiento donde la familia lo ubicara.
- La identidad del género; y el rol de género; este es el esquema ideo afectivo más primitivo, consciente e inconsciente de la pertenencia a un sexo adquiriéndose entre los 2 y 3 años de edad aproximadamente.

Baneria y Roldan (1987 en Castillo, 1996), señala que género es una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, y actividades diferenciadas entre hombres y mujeres a través de un proceso de construcción social que tiene una serie de elementos distintivos

Para Carrasco (1999), la diferencia sexual marca en toda cultura “modelos normativos” acerca de cómo debe ser un varón y como una mujer; es decir, en función del sexo, la sociedad distribuye roles, crea estereotipos e internaliza modelos, realiza una clasificación de comportamientos, funciones, oportunidades, valoraciones y relaciones en dos modelos que son el masculino y el femenino, así como una división específica del trabajo, obligaciones y derechos para mantener un sistema social.

Delgado-Ballesteros (2002), define el concepto de género como aquellas relaciones de poder que se ejercen entre las personas y las instituciones y que a través de la cultura se han transmitido patrones de conducta, ideologías, roles y estereotipos que han determinado la forma de actuar y sentir de las personas, lo que implica el cómo nos vamos a comportar dependiendo de nuestro sexo.

Para Rohlf, y Valls-Llobet (2003) género es un concepto sociocultural relacionado con costumbres y significados que se dan a las atribuciones femeninas y masculinas, que pueden ser diferentes entre las sociedades.

Barquet (2004) comenta que el género es un conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferenciación sexual.

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2007) dice que son las prácticas que determinan el tipo de características consideradas socialmente

como masculinas (adjudicadas a los hombres) y como femeninas (adjudicadas a las mujeres).

### **3.2 IDEOLOGÍA E IDENTIDAD DE GÉNERO.**

La ideología de género se utiliza para designar las creencias que los individuos poseemos acerca de los roles y las conductas que mujeres y hombres deberían desempeñar, así como las relaciones que ambos sexos han de mantener entre sí (Moya, Expósito y Padilla, 2006).

La ideología de género se concibe como una línea cuyos extremos serían ideología feminista-igualitaria frente a ideología tradicional.

La ideología tradicional acentúa las diferencias entre los sexos y asigna a las mujeres los roles de esposa, ama de casa y madre; las mujeres son consideradas débiles, el hombre es proveedor. En contraste, la ideología feminista o igualitaria sostiene que las diferencias de género son de carácter social y que los roles de hombres y mujeres son esencialmente los mismos (Moya, 2006).

En la identidad de género se menciona que es una construcción e interpretación social del sexo biológico al que pertenecemos (Lamas, 2002).

Esta identidad de género se forma a edades muy tempranas; a partir de los dos años y medio, las niñas y los niños ya intuyen que se deben comportar de forma distinta al otro sexo, dicha autclasificación como niño o niña es un elemento importantísimo para la determinación de la conducta y la interpretación de las experiencias sociales; una vez asumida tal identidad, es casi imposible cambiarla (Lamas, 2002).

Es el proceso de socialización y endoculturación el que establece los significados y expectativas que conforman las dimensiones de masculinidad y feminidad,

manifestándose indistintamente en ambos sexos, y presentando variaciones en función de cada cultura y de cada época. La interacción de la evolución y la cultura es responsable de la unión de atributos que conforman lo masculino y lo femenino. Existen cuerpos de mujeres y cuerpos de varones, pero no hay esencia femenina ni esencia masculina, no hay características psicológicas exclusivas de un solo sexo; esto se explica porque la cultura impone sobre los sexos una serie de normas y valores que definen lo que se llama masculinidad y feminidad.

Simón de Beauvoir (1949) menciona que no se nace mujer, se llega a serlo. Ningún destino biológico, psíquico o económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana; es el conjunto de la civilización el que elabora ese producto intermedio entre el macho y el castrado al que se califica de femenino. Únicamente la mediación de otro puede constituir a un individuo como un Otro.

Por estas razones, definir la masculinidad y feminidad a través de polarizaciones conduce a limitar, de forma rígida, conceptos que asignan valor de normal a los extremos estereotipados, mientras que los elementos que no coinciden con tales extremos se catalogan de desviados (Ravazzola, 1997).

Además, la masculinidad y la feminidad son características que están presentes en los dos sexos. Los rasgos asignados a hombres y mujeres pueden dividirse en dos categorías: la categoría de expresividad, que incluye los afectos, las emociones y las relaciones, que se relaciona con lo productivo y lo individual. Dentro de cada una de estas dimensiones, existen valoraciones positivas y negativas, establecidas por la cultura que determinan la funcionalidad y la deseabilidad de los rasgos o características para uno u otro sexo (Díaz-Loving, Rocha y Rivera, 2004).

Es por eso que la identidad de género varía no sólo de individuo a individuo, sino de cultura en cultura; en cada momento histórico, cambia la forma en que se

interpretan las diferencias sexuales en cada cultura, pero no cambia la “diferencia sexual” como referente del género (Lamas, 2002).

Los varones y mujeres tienen el potencial de compartir rasgos tanto expresivos como instrumentales, lo que genera la posibilidad de redefinir el significado de “ser humano” antes que el de varón o mujer, pero son los estereotipos y roles de género de género, transmitidos por la familia y otros agentes socializadores, los representantes de un desequilibrio de poder que caracteriza la constitución de grupos como el noviazgo, el matrimonio y la misma familia (Corsi, 2003).

### **3.3 ESTEREOTIPOS Y ROL DE GÉNERO.**

Como se ha mencionado anteriormente entendemos por género la construcción sociocultural que sobre la base de los sexos determina identidades, roles, estereotipos y espacios diferenciados para mujeres y hombres.

Los estereotipos son generalizaciones o percepciones que las personas tienen acerca de los comportamientos u otras características, cualidades y habilidades de otras personas; es decir, son conjuntos de creencias mantenidas por un individuo en relación con un grupo social.

Proviene del vocablo griego compuesto por stereos que significa sólido y typos que significa marca. Impresión o marca sólida.

McCauley, Stitt y Segal (1980) mencionan que los estereotipos son aquellas generalizaciones acerca de una clase de personas, que distinguen esa clase de otras.

Blanca González (1991) menciona que los estereotipos tienen una función muy importante para la socialización del individuo; facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo social, ya que al aceptar e identificarse con

los estereotipos dominantes en dicho grupo es manera de permanecer integrado a él”.

Bonder (1993) menciona que los estereotipos de género constituyen las ideas que ha construido una sociedad sobre los comportamientos y los sentimientos que deben tener las personas en relación a su sexo y que son transmitidas de generación en generación.

Las interacciones que se dan entre padres e hijos durante la infancia moldean y funden la personalidad (Cohen, 1986) ya que son estos quienes guían, fomentan, controlan y modifican la conducta de los hijos para consumir su personalidad. Esto constituye un arduo proceso, donde se adquieren conductas, actitudes, valores, respuestas, emociones y características de personalidad apropiadas al género.

Con el tiempo los estereotipos se naturalizan, es decir se olvidan que son construcciones sociales y se asumen como verdades absolutas e intemporales respecto a cómo son los hombres y cómo son las mujeres; así pues con estos estereotipos de género se naturaliza la masculinidad y la feminidad, biologizando los roles e identidades que socialmente se les han asignado a los hombres y a las mujeres.

Huici y Moya, (1997, en Amorós 1995) mencionan los estereotipos se graban inconscientemente a través del proceso de socialización.

En todas las sociedades nos encontramos a lo largo de la historia estereotipos para cada uno de los sexos, en la actualidad pese al avance dado por las mujeres en las áreas familiar, social, laboral, cultural, político y religioso siguen estando presentes los modelos tradicionales de masculinidad y feminidad; mismo que favorecen la desigualdad en relaciones y situaciones entre hombres y mujeres las cuales en ocasiones propician abuso y violencia.

Es así, como en muchas culturas se da por hecho que los estereotipos asociados al hombre tienen mayor valor, es decir, que su estatus es superior al de las mujeres. Dicho patrón desvaloriza a las mujeres, atributos y funciones; teniendo como resultado una esencia femenina sensible y complaciente. Expresan con facilidad sentimientos de ternura, son muy amables, sumisas y fáciles de influir.

De igual forma los estereotipos femeninos contribuyen a fomentar y perpetuar los papeles tradicionales asignados de esposa, madre – ama de casa, de objeto sexual del hombre, etc.

Por otra parte, el rol de género se compone de conductas y actitudes de acuerdo con los estereotipos que culturalmente existen sobre la masculinidad y la feminidad. De esta forma, los roles de género son un subgrupo de los papeles sociales definidos en función del sexo biológico y las expectativas normativas que los miembros de una cultura determinada poseen sobre la posición que ocupan mujeres y hombres.

Los roles de género constituyen las normas y prescripciones que establece la cultura y la sociedad al comportamiento femenino o masculino; es decir, lo que se espera de la conducta de mujeres y varones (Lamas, 2000).

Es decir, la sociedad establece expectativas, valores, tareas y conductas propias para cada uno de los sexos.

De esta manera, los estereotipos y roles de género, limitan y oprimen las expectativas, las conductas, y el desarrollo de los individuos en las familias, especialmente para las mujeres.



Bustos (2001 en Ravazzola, 1997) menciona que la familia juega un papel fundamental en el trato diferenciado a niñas y niños, a nivel de lenguaje, comunicación no verbal, juegos, tareas asignadas, etc. Lo cual se relaciona con la formación e introyección de los roles de género.

En la crianza se ha dirigido la educación de la mujer hacia determinadas tareas sociales consideradas “femeninas”, dónde aprenden roles básicamente familiares, reproductivos, pertinentes a los lazos personales y afectivos,

De igual forma el rol femenino tradicional se caracteriza por ser de temperamento cálido, más expresivas e interesadas por los problemas personales, falta de asertividad, y con subordinación de las propias necesidades a las de los otros, rasgos que son de gran utilidad en las relaciones interpersonales y en las interacciones sociales. Ya que estos roles sociales y culturales muchas veces colocan a la mujer en una posición de baja autoestima, viendo su vida y felicidad limitadas, por que se ven a sí mismas como menos capaces, menos brillantes, menos valiosas y realizadas de lo que son realmente.

Afectando en forma individual a la mujer, en su salud psicológica, en sus relaciones interpersonales, en su área laboral, y en sus actitudes hacia otros y hacia el mundo en general, como resultado final desarrollando una personalidad codependiente.

### **3.4. EL ROL FEMENINO EN LA SOCIEDAD COMO MUJER AMA DE CASA Y MUJER TRABAJADORA.**

Pese al ingreso de México a la “modernidad”, los roles asignados a hombres y mujeres siguen mostrando los mismos patrones culturales y estereotipos tradicionales de género dónde las mujeres aprenden roles básicamente familiares y reproductivos, caracterizados por lazos personales y afectivos asignándoseles una dependencia con la resultante vinculación emocional y falta de poder.

Esta asignación de conductas es una determinación cultural, ya que las mujeres no nacen con características especiales que las hagan mejores para las tareas del hogar o para cuidar a los hijos. Siendo éstos dos de los roles más importantes y que han perdurado a través del tiempo, son el trabajo domestico y el cuidado de los niños.

Lamas (1994) menciona que la asignación de la mujer al mundo doméstico se basa en la diferencia sexual.

La palabra “doméstica” se deriva del latín domus, que significa: casa, donde se gestan relaciones sociales, afectivas y de poder, de manera natural.

El trabajo doméstico es un trabajo repetitivo, rutinario y con muchas tareas de corta duración, sin embargo con es un trabajo sencillo, su jornada no tiene fin porque deben estar disponibles durante todo el día para llevar a cabo las tareas que sean necesarias. Cabe mencionar que éste, es devaluado por ser considerado un tipo de ocio, sin representar un ingreso económico.

Dicho trabajo que realizan las mujeres en el seno familiar se convierte en un trabajo privado hecho por amor a los hijos, al esposo, a la familia, apareciendo entonces como una serie de actividades no productivas.

El trabajo doméstico es el elemento principal que explica la posición subordinada de las mujeres en la sociedad y su exclusión parcial o total del mercado laboral, (González, 1993).

Se habla del trabajo doméstico cómo una labor infravalorada. Burin y Meler, (1998) mencionan que sí el trabajo doméstico de las mujeres es considerado de bajo estatus social se debe en parte a su gratuidad, es decir, éste tomaría un estatus al ser remunerado y valorado.

En la mayoría de las mujeres amas de casa, se hace presente la carencia de relaciones sociales y del apoyo de su pareja, estas características del trabajo doméstico tienen efectos negativos en la salud mental y social. Es decir, una mujer ama de casa busca mantener y propiciar el bienestar de los hijos y de la pareja, interesándose por la educación de los hijos, de la estabilidad de la pareja, de la estabilidad laboral del marido; ese cuidado y sentido de “servir” a los demás sobreponiéndolos ante sus necesidades, de tal modo que sin darse cuenta es expropiada del derecho a su propia vida, y en la mayoría de casos, es realizado con la esperanza de sentirse amada, aceptada; logrando así una relación codependiente.

Actualmente muchas mujeres han comenzado a adoptar roles “masculinos” extrafamiliares y laborales, es decir, se van involucrando cada vez más en actividades educativas y productivas, en nuestro país una gran parte de mujeres comienzan a trabajar a partir de los 12 años y al conformar un hogar alternan sus labores domésticas con empleos remunerados (Encuesta Nacional de Empleo, INEGI, 1995).

A pesar del incremento de mujeres en el ámbito laboral fuera del hogar, las mujeres aún se encuentran sujetas a una doble demanda de roles o lo que se le conoce como la doble jornada; hogar y trabajo remunerado.

Pearlin y Schooler (1979, en Lara y cols, 1995) Plantean que al estrés laboral al que se exponen las amas de casa con trabajo asalariado, se le suman recompensas inadecuadas y ambientes nocivos; magnificándose en el caso de las mujeres que tienen hijos, pues se aúna la preocupación por el cuidado de éstos, durante su ausencia y la insatisfacción que pueda existir con el apoyo familiar disponible, en especial por parte del esposo ante la atención y cuidado hacia los hijos.

Pese a la inserción de la mujer dentro del ámbito laboral, encontramos que han logrado una autonomía económica, más no una desvinculación emocional, la cual propicia relaciones codependientes.

Es decir, en muchos de los casos de mujeres que son esposas y madres, quienes cuentan con un trabajo remunerado y que tiene la capacidad de solventar económica, se observa un apego o dependencia hacia la pareja, ya que éstas depositan todo su valor y capacidad de logro en su pareja y en el caso de los hijos antepone su autonomía e independencia por el miedo a la pérdida de los mimos, o finalmente al quebrantar lo esperado ante la sociedad, ante la interrogación de ser de ser una madre divorciada.

Hoy en día, difícilmente una mujer desconoce las opciones de vida a que puede aspirar, pues aunque los medios de difusión masiva aún promueven estereotipos de rol femenino tradicional, también es ampliamente difundido el brillante actuar de las mujeres en el ámbito político, social, cultural, científico, económico, etc. a pesar de esto, las mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras aún siguen subestimando su valer y su capacidad de salir adelante, fomentando así una personalidad codependiente.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

*U*

*L*

*O*

4

MÉTODO

## **CAPÍTULO 4**

### **MÉTODO.**

#### **4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Debido a las investigaciones realizadas en base al tema de codependencia en relaciones de pareja, se han identificado varios factores que conllevan a este tipo de relaciones conflictivas. Es por eso que surge nuestra pregunta de investigación.

¿Existe diferencia de codependencia en mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras?

#### **4.2 OBJETIVOS.**

##### **4.2.1 Objetivo General.**

Conocer si existe diferencia de codependencia en mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

##### **4.2.2 Objetivos Específicos.**

- Identificar los factores asociados a la codependencia.
- Comparar la diferencia de codependencia entre las mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.
- Analizar la diferencia de codependencia en mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

### **4.3 HIPÓTESIS.**

Hi.- Sí existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

Ho.- No existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

### **4.4 VARIABLES Y DEFINICIONES.**

#### **Variable Independiente.**

V.I. 1 Mujeres amas de casa.

V.I. 2 Mujeres trabajadoras.

#### **Variable Dependiente.**

Codependencia.

#### **4.4.1 DEFINICIONES CONCEPTUALES.**

##### **Variables Independientes.**

###### **Mujeres Amas de Casa**

Thomas Laqueur (1994) señala que, la naturaleza femenina, la feminidad, tiene como rasgos característicos la emoción, la dependencia, el amor a los otros y el altruismo y a la materialización de estos rasgos a través del incuestionable cumplimiento de la satisfacción de las necesidades de los otros, solo podía corresponderle en un espacio; el doméstico, conceptualizando así, a la mujer ama de casa.

###### **Mujeres Trabajadoras**

Vázquez (2001) menciona que, son aquellas mujeres que han incursionado en el ámbito laboral, teniendo a cambio una remuneración económica.

Los inicios de las mujeres en el ámbito laboral se remontan al siglo XIX con la industrialización, posteriormente en el siglo XX con el advenimiento de la segunda Guerra Mundial; donde las mujeres acabaron remplazando a los hombres en las fábricas.

### **Variable Dependiente.**

#### Codependencia

Noriega Gayol, Gloria (2013 p.2) define a la codependencia, como “un problema de relación dependiente de la pareja que se caracteriza por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias.

Larsen (1984, citado en Melody 2005, p.20) define a la codependencia, como “conductas autodegradantes aprendidas o defectos de carácter que generan una disminución en la capacidad de iniciar relaciones o de participar en ellas”.

## **4.4.2 DEFINICIONES OPERACIONALES.**

### **Variables Independientes.**

#### Mujeres Amas de Casa

Mujeres que tienen como ocupación principal el trabajo en el hogar, desarrolla quehaceres domésticos, procuran el cuidado de los hijos, el abastecimiento de alimento, etc.; y no perciben una remuneración económica por dichas actividades.



## Mujeres Trabajadoras

Mujeres que desarrollan actividades dentro de una empresa u organización, las cuales cumplen con una jornada de trabajo y como compensación reciben un pago por el desarrollo de dichas actividades.

Para medir nuestras variables independientes se desarrolló una ficha de identificación, la cual nos permitirá conocer si los sujetos cuentan con nuestros criterios de inclusión para así poder pertenecer a la población y ubicarlas en su grupo correspondiente.

## **Variable Dependiente.**

### Codependencia

Es la incapacidad de desarrollar una relación de manera sana con otra persona, el codependiente se encuentra centrado en la vida de otra persona, sintiendo una necesidad de resolverle la vida a costa de su propio bienestar, olvidándose de sí mismo, y como resultado hay una baja autoestima.

Nuestro instrumento de medición "*Instrumento de Codependencia ICOD*" nos permitirá detectar la prevalencia de codependencia y sus factores asociados en mujeres.

Dicho instrumento cuenta con 30 reactivos con respuestas de 0 (no) y 3 (mucho). Considera 4 factores:

- 1.- Mecanismo de Negación.
- 2.- Desarrollo Incompleto de la Identidad.
- 3.- Represión Emocional.
- 4.- Orientación Rescatadora.

#### **4.5 POBLACIÓN.**

Mujeres

#### **4.6 MUESTRA.**

120 Mujeres

#### **Criterios de Inclusión.**

##### 1.- Mujeres amas de casa

- 1.1 Mujeres que se dediquen al quehacer doméstico.
- 1.2 Mujeres que realicen quehaceres dentro del hogar.
- 1.3 Mujeres sin remuneración económica por el desempeño de sus tareas.
- 1.4 Mujeres que se encuentren en una relación de 1 año en adelante.
- 1.5 Mujeres que se encuentren casadas o en unión libre.
- 1.6 Mujeres que tengan una edad de de 25 a 60 años.

##### 2.- Mujeres Trabajadoras

- 2.1 Mujeres que trabajen en una empresa u organización.
- 2.2 Que cumplan con un horario de trabajo.
- 2.3 Que perciban una remuneración económica por el desarrollo de sus actividades.
- 2.4 Mujeres que se encuentren en una relación de 1 año en adelante.
- 2.5 Mujeres que se encuentren casadas o en unión libre.
- 2.6 Mujeres que tengan una edad de de 25 a 60 años.

#### **Criterios de Exclusión.**

##### 1.- Mujeres que no sean amas de casa.

- 1.1 Mujeres que no se dediquen al quehacer doméstico.
- 1.2 Mujeres que realicen quehaceres fuera del hogar.

- 1.3 Mujeres con remuneración económica por el desempeño de sus tareas.
- 1.4 Mujeres que se encuentren en una relación menor de 1 año.
- 1.5 Mujeres que se encuentren divorciadas o madres solteras.
- 1.6 Mujeres que tengan menos de 25 años o más de 40 años.

## 2.- Mujeres que no sean trabajadoras

- 2.1 Mujeres que no trabajen en una empresa u organización.
- 2.2 Que no cumplan con un horario de trabajo.
- 2.3 Que no perciban una remuneración económica por el desarrollo de sus actividades.
- 2.4 Mujeres que se encuentren en una relación menor de 1 año.
- 2.5 Mujeres que se encuentren divorciadas o madres solteras.
- 2.6 Mujeres que tengan menos de 25 años o más de 60 años.

## **4.7 MUESTREO.**

No probabilístico, tipo sujetos voluntarios, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de causas relacionadas con las características del investigador. Aquí la población accede voluntariamente a participar dentro de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

## **4.8 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.**

El diseño de investigación es no experimental ex post facto, es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, Hernández, Fernández y Baptista (2003).

## **4.9 TIPO DE ESTUDIO**

Descriptivo transversal, este tipo de estudio describe situaciones y eventos; es decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno (Dankhe, 1986) Se me dirá en un solo momento.

#### **4.10 INSTRUMENTO.**

Para llevar a cabo la presente investigación se utilizó el instrumento de codependencia ICOD de la Dra. Gloria Noriega Gayol (2011).

El objetivo de la prueba es detectar la codependencia y sus factores asociados en mujeres.

El instrumento se encuentra formado por 30 reactivos con respuestas de 0 (no) a 3 (mucho).

Este instrumento se basa en la teoría del análisis transaccional, de acuerdo a esta teoría la codependencia se encuentra asociada a los siguientes 4 factores, los cuales se miden en el cuestionario.

##### **1.- Mecanismo de Negación.**

Mecanismo de defensa que busca evitar experimentar una realidad difícil de enfrentar. Se manifiesta con auto engaños y justificaciones, por medio de los cuales la mujer descalifica sus pensamientos y emociones, a la vez que evita el contacto con otras personas que puedan confrontarla con su realidad; así mismo, la persona presenta dificultades para establecer límites con la pareja y confusión al pensar en los problemas de ésta sin reconocer su problemática personal.

Conformado por 12 reactivos:

V 23, V22, V24, V19, V14, V18, V30, V15, V4, V29, V11, V16.

##### **2.- Desarrollo Incompleto de la Identidad.**

Se debe a un desarrollo infantil interrumpido por situaciones disfuncionales, en donde la mujer desde niña toma un papel de responsabilidad precoz, a la vez que invierte un papel de padre o madre con sus propios progenitores y queda

atrapada en una simbiosis no resuelta con ellos, en espera de algún día poder cubrir sus anheladas necesidades de apoyo, cuidados y protección. Por ello vive en función de cubrir las necesidades de los demás como una manera de compensar sus propios sentimientos de miedo o inseguridad y le resulta difícil formar decisiones porque internamente se siente incompleta.

Conformado por 8 reactivos:

V5, V17, V2, V7, V1, V3, V13, V26.

### **3.- Represión Emocional.**

La mujer no expresa su disgusto porque teme ocasionar problemas y perder la aceptación de los demás. Trata de ser prudente y comprensiva con todos, a la vez que reprime sus emociones y sentimientos. Procura mantener el control de las situaciones para evitar conflictos, discusiones o situaciones desagradables.

Conformado por 5 reactivos:

V28, V8, V12, V25, V27.

### **4.- Orientación rescatadora.**

Para sentirse segura de sí misma, la mujer trata de controlar su ambiente buscando resolver los problemas de los demás. Sus actitudes son de perfeccionismo, trabajo desmedido y exagerada responsabilidad, que la llevan a comprometerse con situaciones que le disgustan o a sentirse agotada por que es así como se siente querida y valorada por los demás.

Conformado por 5 reactivos:

V9, V10, V6, V20, V21.

Tiempo de aplicación de 5 a 10 minutos.

Aplicación individual y colectiva.

El instrumento fue validado por:

Validez de constructo: Alfa total de Cronbach de .9201.

Validez de criterio externo: se consideraron a dos expertos en el tema y estos fueron los resultados  $A = .7071$  y  $B = .6909$

#### **4.11 MATERIAL.**

Escala de Codependencia ICOD.

Lápiz.

#### **4.12 PROCEDIMIENTO.**

El instrumento ICOD el cual nos ayudó a medir la codependencia, fue aplicado a 120 mujeres seleccionadas de acuerdo a nuestros criterios de inclusión los cuales se obtuvieron de la elaboración de una ficha de identificación.

La aplicación se realizó de forma individual en un solo momento.

Para obtener los resultados estadísticos se utilizó la CHI-CUADRADA, la cual nos permitió rechazar la nuestra hipótesis de investigación y aceptar la hipótesis nula; no existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa u mujeres trabajadoras.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

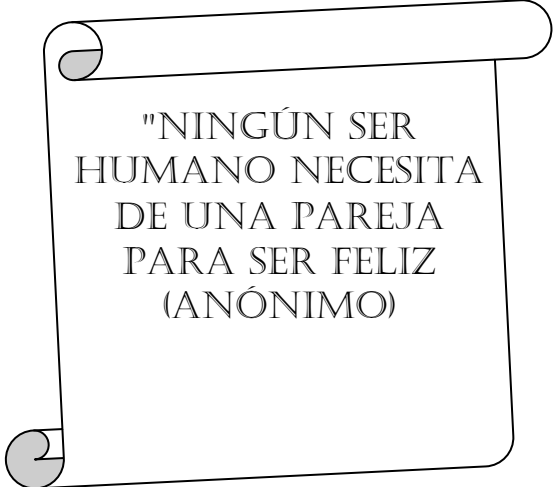
*U*

*L*

*O*

*5*

RESULTADOS

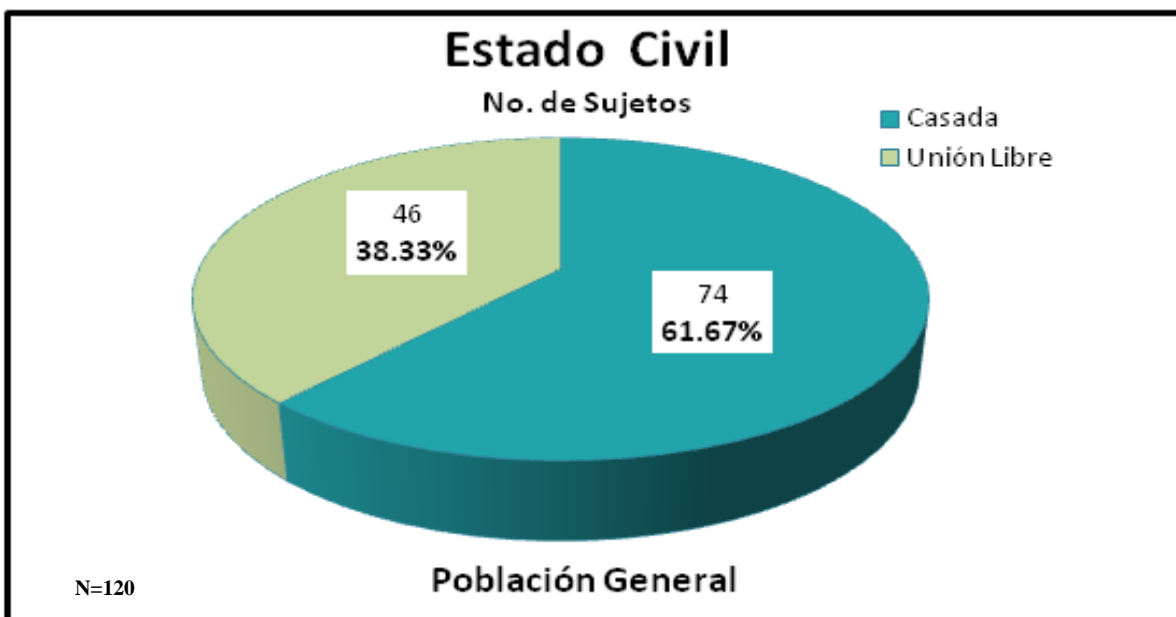


"NINGÚN SER  
HUMANO NECESITA  
DE UNA PAREJA  
PARA SER FELIZ  
(ANÓNIMO)

## CAPITULO 5. RESULTADOS.

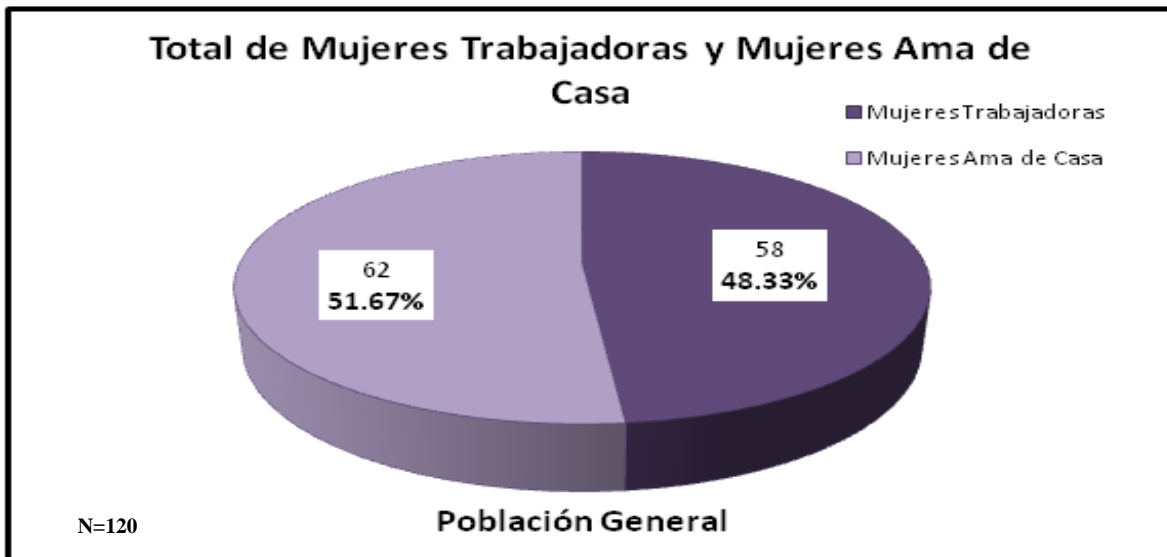
A continuación se muestran los datos obtenidos en nuestra investigación.

Se utilizó una población de 120 mujeres, mediante los criterios de inclusión dónde los resultados fueron los siguientes.

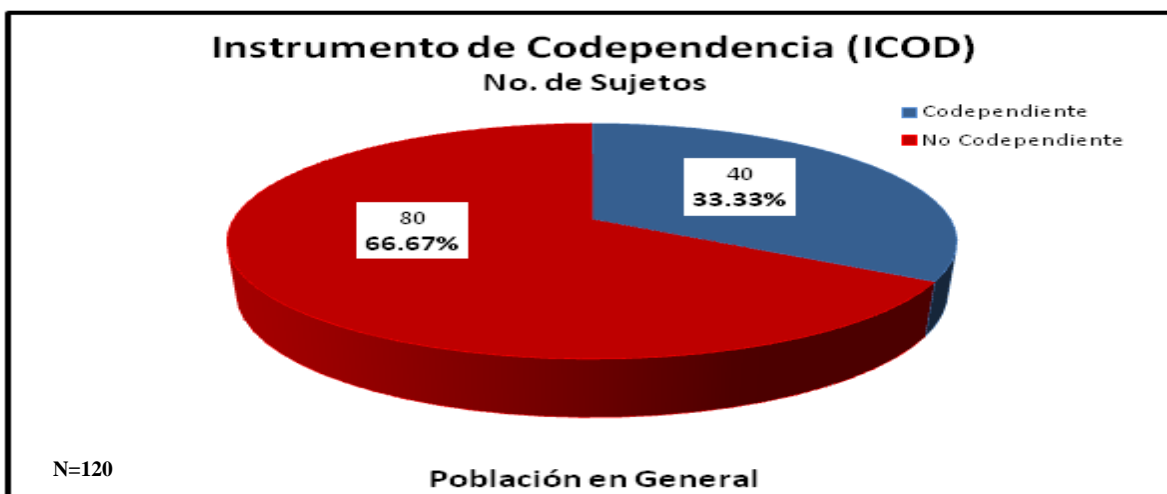


**Figura 2:** Se observa la diferencia que existe en nuestra población de 120 mujeres, donde tiene un mayor porcentaje las mujeres casadas con un 61.67% que equivale a 74 personas, en comparación de las mujeres en unión libre con un 38.33% que equivale a 46 personas de nuestra muestra.

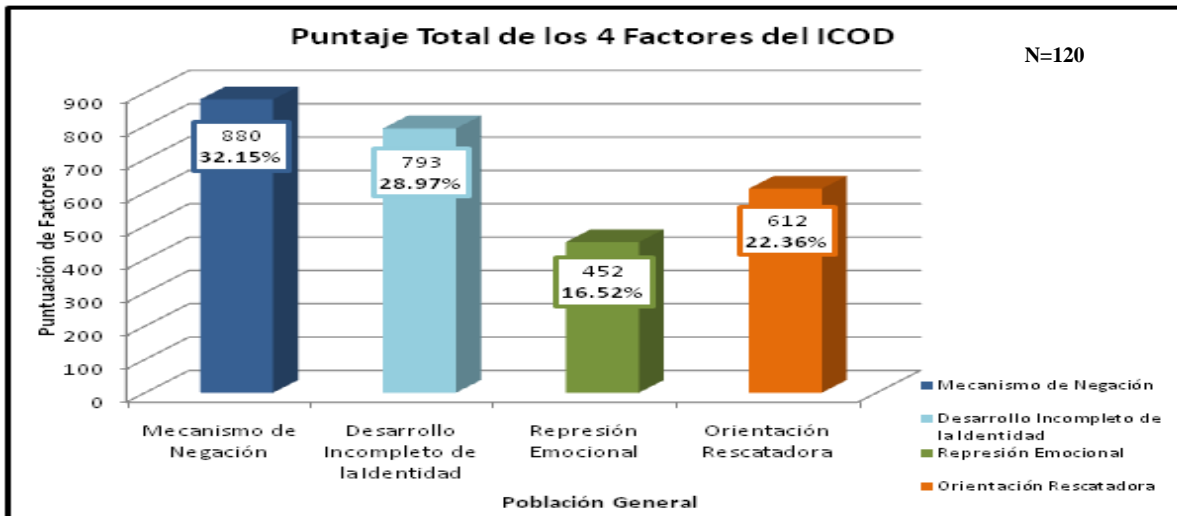




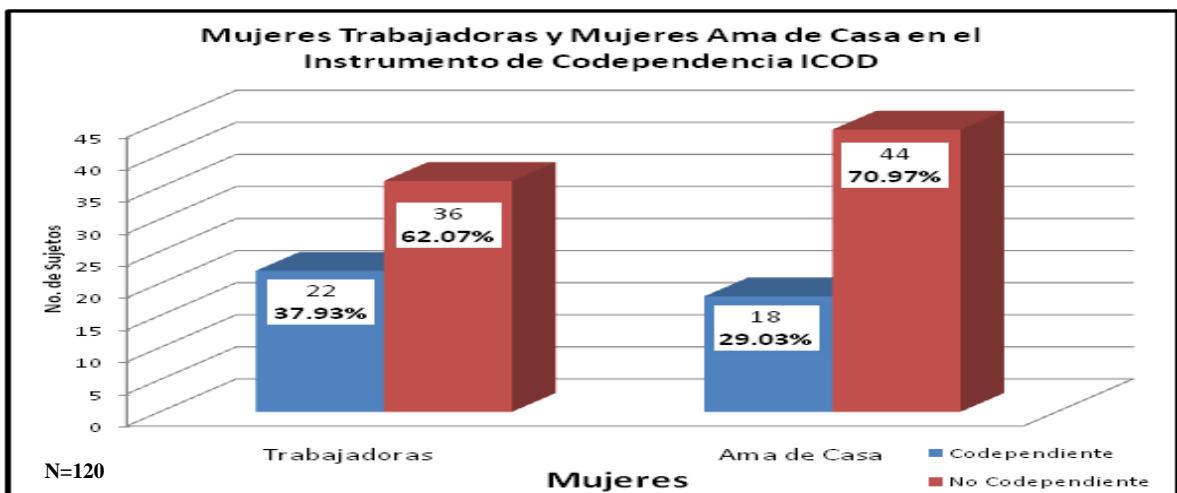
**Figura 3:** En la muestra de 120 mujeres. Existe un 3.34% de diferencia entre Mujeres Trabajadoras y Mujeres Ama de Casa que equivale a 4 sujetos de nuestra población.



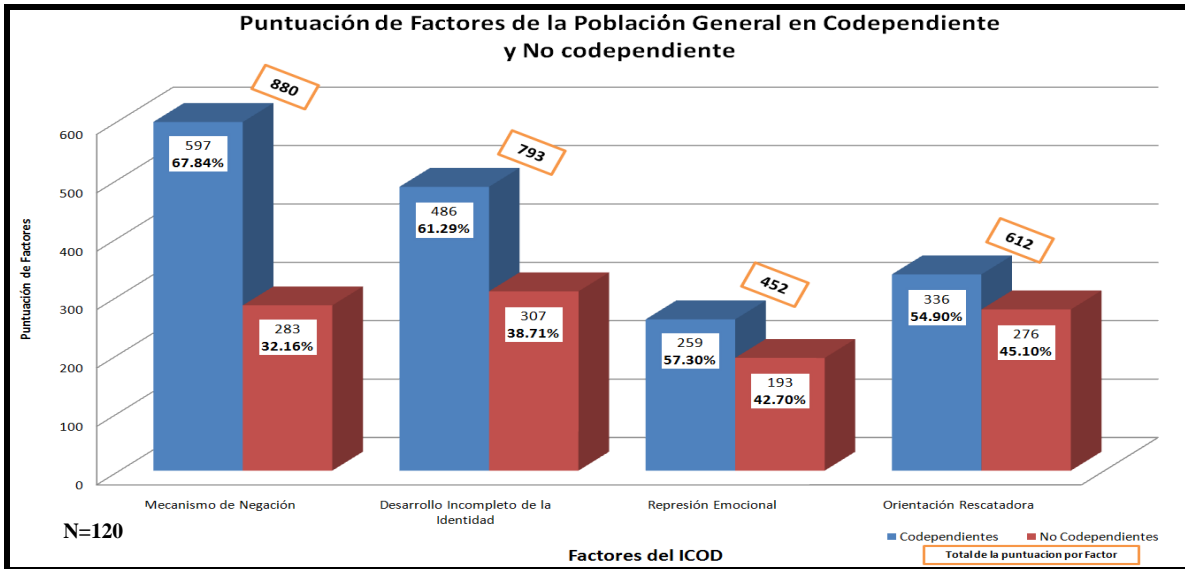
**Figura 4:** De acuerdo al Instrumento de codependencia (ICOD), se consideran codependientes a la población que tienen un puntaje igual o mayor a 32 puntos, observando en nuestra muestra de 120 mujeres, 40 son codependientes que equivale a un porcentaje de 33.33 % y 80 mujeres, son no codependientes que equivale a 66.67%.



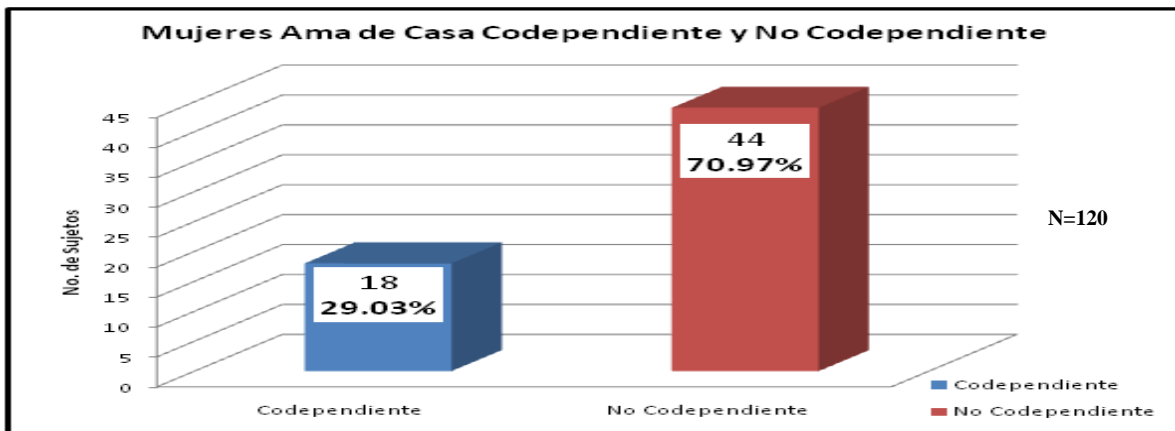
**Figura 5:** Se muestra el porcentaje de los puntajes totales de la población general, de los 4 factores de la Prueba ICOD, donde el mayor porcentaje se encuentra en el factor de mecanismo de negación con un 32.15% que equivale a 880 puntos y el menor porcentaje lo vemos en el en el factor de represión emocional con el 16.52% de la muestra, que equivale a 452 puntos.



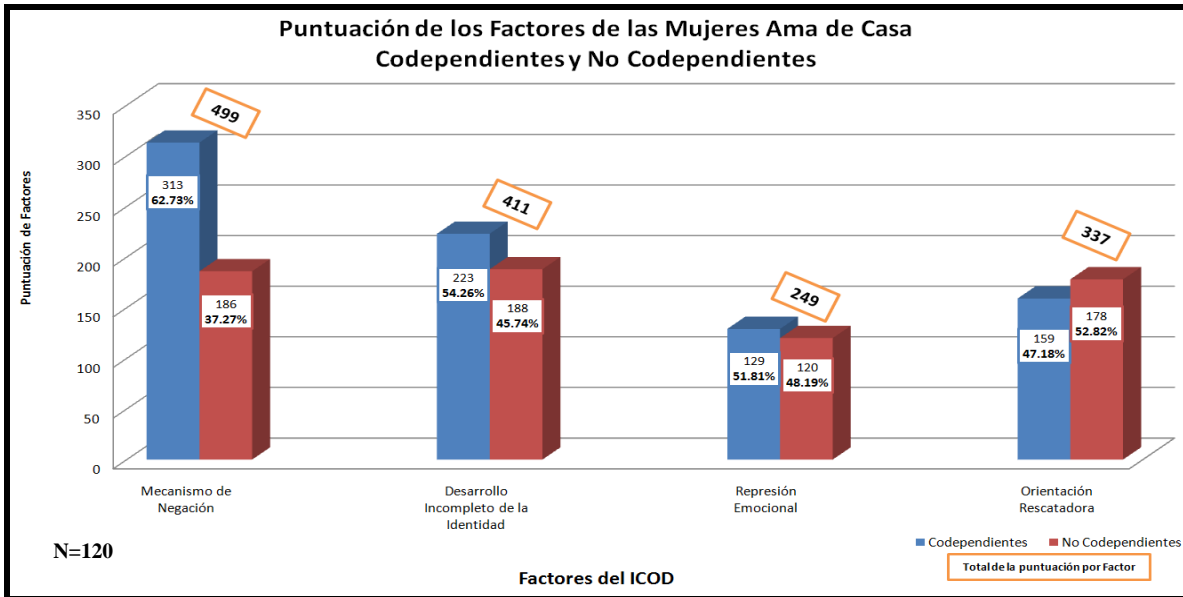
**Figura 6:** Se observa que 58 personas pertenecen a las mujeres trabajadoras de las cuales 22 son codependientes que equivale al 37.93% y 36 no codependientes equivalen al 62.07%. Por otra parte 62 personas pertenecen a las mujeres ama de casa de las cuales 18 personas son codependientes que equivale al 29.03% y 44 no codependientes equivale al 70.97%.



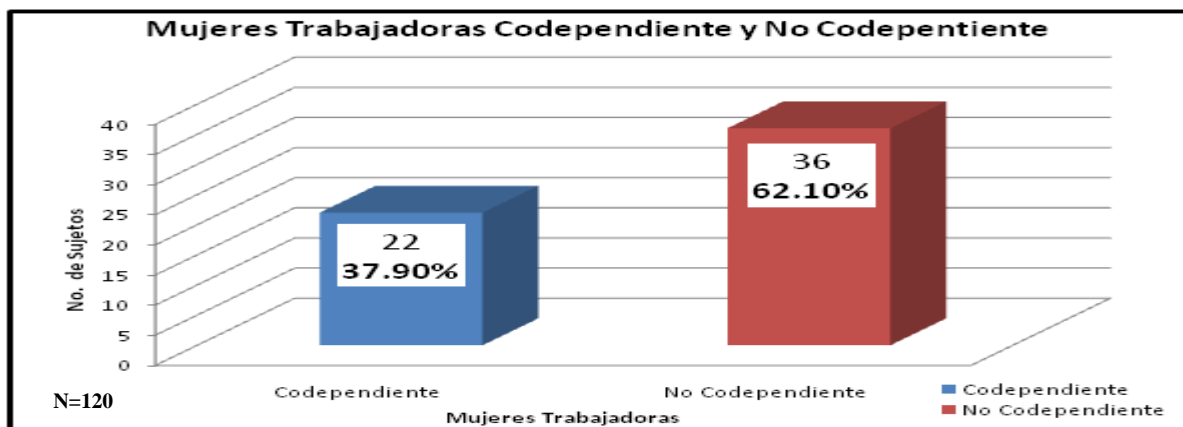
**Figura 7:** Se muestra la puntuación de la población general por cada factor de la prueba ICOD dividida en codependientes y no codependientes. Donde el mayor porcentaje de los codependientes, se encuentra en el factor de mecanismo de negación con un 67.84% y el menor porcentaje de codependientes lo vemos en el factor de orientación rescatadora con el 54.90%. Por otra parte en la población no codependiente se encuentra el mayor porcentaje en el factor orientación rescatadora con un 45.10% y el menor porcentaje de no codependientes lo vemos en el factor de mecanismo de negación con el 32.16%.



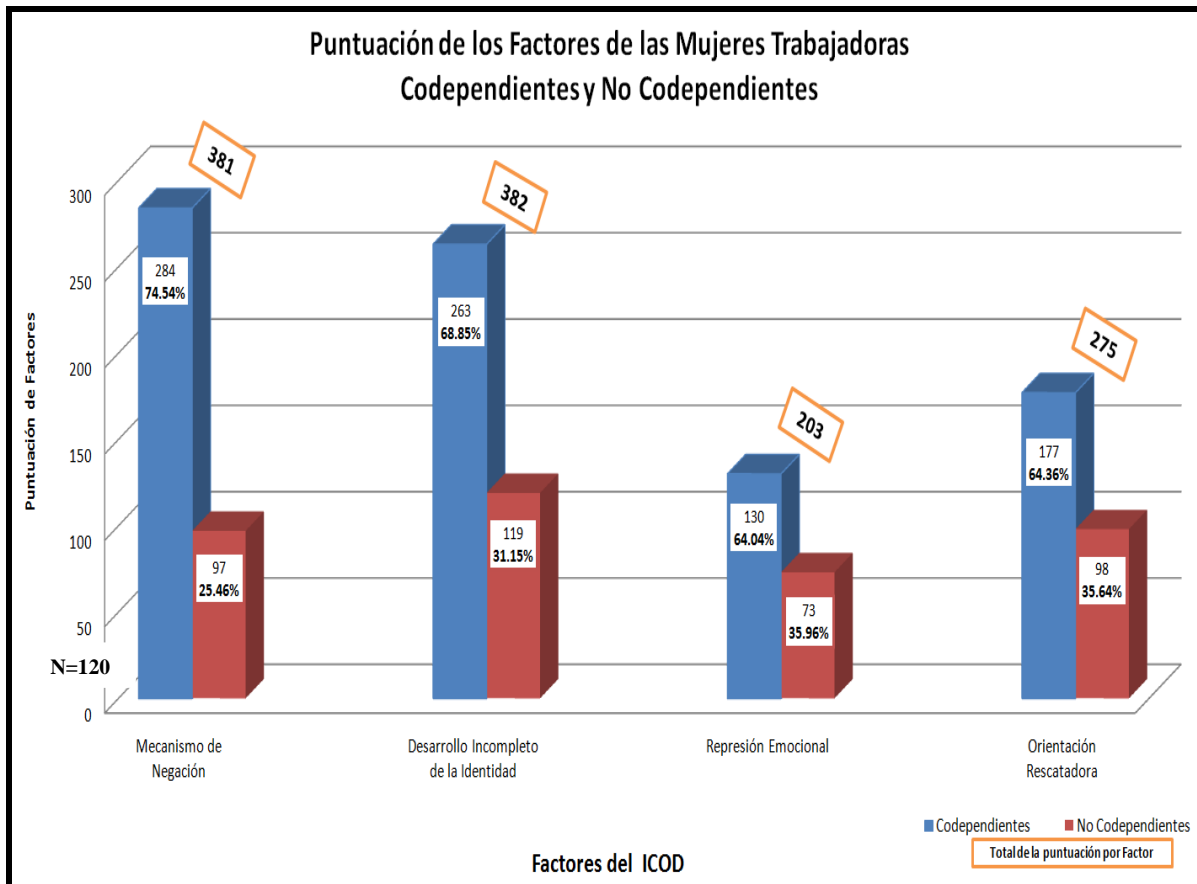
**Figura 8:** 62 personas encuestadas corresponden al sector mujeres ama de casa donde el 29.03% corresponde a la población codependiente y el 70.97% a la no codependiente.



**Figura 9:** Se muestra la puntuación de las mujeres ama de casa por cada factor de la prueba ICOD dividida en codependientes y no codependientes. Donde el mayor porcentaje de los codependientes, se encuentra en el factor de mecanismo de negación con un 62.73% y el menor porcentaje de codependientes lo vemos en el en el factor de orientación rescatadora con el 47.18%. Por otra parte en la población no codependiente se encuentra el mayor porcentaje en el factor orientación rescatadora con un 52.82% y el menor porcentaje de no codependientes lo vemos en el factor de mecanismo de negación con el 37.27%.



**Figura 10:** 58 personas encuestadas de la población general corresponden al sector mujeres trabajadoras donde el 37.90% corresponde a la población codependiente y el 62.10% a la no codependiente.



**Figura 11:** Se muestra la puntuación de las mujeres trabajadoras por cada factor de la prueba ICOD dividida en codependientes y no codependientes. Donde el mayor porcentaje de los codependientes, se encuentra en el factor de mecanismo de negación con un 74.54% y el menor porcentaje de codependientes lo vemos en el factor de represión emocional con el 64.04%. Por otra parte en la población no codependiente se encuentra el mayor porcentaje en el factor de represión emocional con un 35.96% y el menor porcentaje de no codependientes lo vemos en el factor de mecanismo de negación con el 25.46%.

## Prueba de Significancia

### CHI-CUADRADO

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)	Significación exacta (2 caras)	Significación exacta (1 cara)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	1.068 <sup>a</sup>	1	<b>.301</b>		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	.705	1	.401		
<b>Razón de verosimilitud</b>	1.069	1	<b>.301</b>		
Prueba exacta de Fisher				.337	.201
Asociación lineal por lineal	1.059	1	.303		
N de casos válidos	<b>120</b>				
a. 0 casillas (0.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 19.33.					
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2					

**Tabla 2.** Prueba de chi-cuadrado

#### Criterio para determinar el valor significativo

Valor significativo  $\leq$  a 0.05 Rechace  $H_0$  (se acepta  $H_1$ )

Valor significativo  $>$  a 0.05 No se rechaza  $H_0$  (se acepta  $H_0$ )

#### Resultados de significancia

Valor significativo = 0.301  $>$  a 0.05

**Conclusión:** Se acepta la  $H_0$ , la cual nos indica que no existe diferencia significativa.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

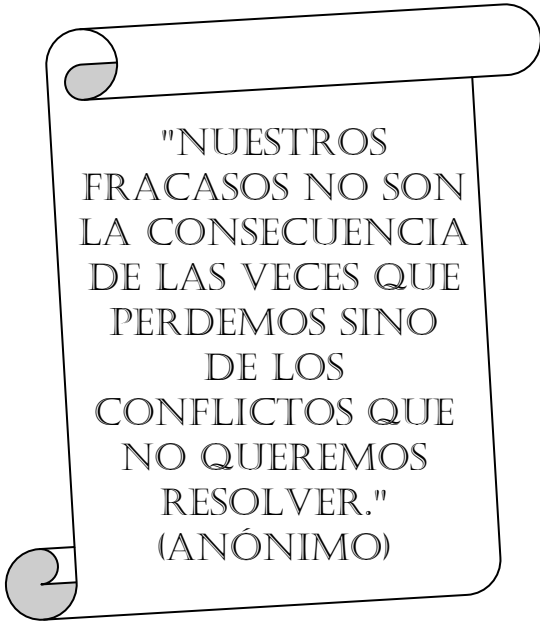
*U*

*L*

*O*

6

## ANÁLISIS DE RESULTADOS



"NUESTROS  
FRACASOS NO SON  
LA CONSECUENCIA  
DE LAS VECES QUE  
PERDEMOS SINO  
DE LOS  
CONFLICTOS QUE  
NO QUEREMOS  
RESOLVER."  
(ANÓNIMO)

## **CAPITULO 6.**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS.**

Este análisis nos permite observar y determinar, si existe diferencia o no de codependencia en nuestra población seleccionada, mediante el Instrumento de Codependencia ICOD.

Dicho instrumento nos permitió a su vez identificar los 4 factores asociados a la codependencia, tales son: Mecanismo de negación, Desarrollo incompleto de la identidad, Represión emocional y Orientación rescatadora.

Para ello, nuestro objetivo es conocer si existe diferencia de codependencia entre mujeres trabajadoras y mujeres amas de casa, identificar los factores asociados a la codependencia y por último, comparar y analizar la diferencia de codependencia entre las mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

Los resultados fueron obtenidos a través del análisis estadístico chi – cuadrada y analizados de la siguiente manera: estado civil, total de mujeres trabajadoras y mujeres ama de casa, codependencia de la población general, diferencia de codependencia en mujeres ama de casa y mujeres trabajadoras, factores según el instrumento de medición ICOD, diferencia de codependencia con medición de los factores ICOD en mujeres trabajadoras y mujeres ama de casa.

En la gráfica 6 podemos observar que la codependencia prevalece en el grupo de mujeres trabajadoras con el 37.93% equivalente a 22 mujeres, mientras que en el grupo de mujeres amas de casa solo son el 29.03% equivalente a 18 mujeres, por lo que si existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.



Ese porcentaje de mujeres trabajadoras que presentan codependencia, son mujeres que evitan al máximo situaciones de confrontamiento ante la pareja, su forma de manifestación es a través del auto engaño o justificaciones; es decir son mujeres que viven cegadas ante su realidad, descalifican sus pensamientos y emociones por el miedo a la pérdida o abandono de la pareja, también presentan sentimiento de culpa e incapacidad de poder salir adelante, generando así una relación codependiente.

Como hemos mencionado anteriormente, la codependencia representa toda una serie de comportamientos emocionales, psicológicos y conductuales que afectan la vida de una persona, convirtiéndola así en un esclavo ante la vida de los otros; ya que se pierden así mismos para procurar a los demás de una forma controladora y obsesiva.

Dentro del grupo de mujeres codependientes podemos observar en la gráfica 7, que el mecanismo de negación representa un mayor porcentaje con el 67.84% sobre el resto de los demás factores.

Retomando nuestro marco teórico estos resultados son acordes al tipo de pareja tradicional, el cual nos dice que son parejas entre los 30 y 50 años de edad, determinadas por el patrón cultural de las diferencias de género, donde el hombre ejerce poder ante la mujer; es decir el clásico ejemplo del hombre proveedor y la mujer sumisa junto a la ideología tradicional que acentúa las diferencias entre los sexos y asigna a las mujeres los roles de esposa, ama de casa y madres.

Mencionando que las mujeres trabajadoras tienen un porcentaje mayor de codependencia sobre las mujeres ama de casa, sin embargo la diferencia no es significativa sobre nuestra variable independiente.

Pese a la inserción de las mujeres al ámbito laboral y su autonomía económica, hoy en día se encuentra una vinculación emocional / afectiva hacia la pareja, lo cual conlleva a relaciones codependientes, derivado de los estereotipos y roles de género.

Ya que en todas las sociedades nos encontramos estereotipos para cada uno de los sexos, en el caso de los estereotipos femeninos contribuyen a fomentar y perpetuar los papeles tradicionales asignados de esposa, madre – ama de casa, de objeto sexual del hombre, etc. Los cuales impiden una dependencia ante la relación de pareja.

Finalmente analizamos los 4 factores asociados a la codependencia de acuerdo al Instrumento de Codependencia ICOD.

En primer lugar se encuentra el factor de Mecanismo de Negación. Este factor indica un mecanismo de defensa, el cual busca evitar experimentar una realidad difícil de enfrentar manifestándose con autoengaños y justificaciones, en el cual la mujer va descalificando sus pensamientos y emociones ante los demás, generando así un aislamiento para evitar el confrontamiento con los demás.

Posteriormente se encuentra el factor de Desarrollo Incompleto de la Identidad. Dicho factor nos indica que son aquellas mujeres con un desarrollo infantil interrumpido por situaciones disfuncionales, la mujer desde niña adopta patrones de responsabilidad, invirtiendo el papel de padre o madre con sus progenitores, a futuro se encontrará con la búsqueda de protección y cuidado generando necesidades de apoyo.

De igual forma durante la niñez se forman lazos de apego, los cuales son cruciales para el desarrollo de la personalidad, tal es el caso del denominado apego ansioso; J. Bowlby (2006) describe al apego ansioso como un tipo de apego infantil, en el que el niño vive una gran ansiedad ante la separación de la figura

materna, teniendo como resultado un vínculo inseguro entre Madre – Hijo, generando en el niño un constante estado de alerta ante la temida separación.

Algunos autores (Feneey y Noller, 1990) han comprobado la importancia del apego para el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta, es aquí donde nos encontramos con una personalidad codependiente, donde las mujeres presentan un constante miedo ante la pérdida de la pareja.

En tercer lugar se encuentra el factor de Represión emocional, el cual menciona la incapacidad que tienen las mujeres codependientes para poder expresar su punto de opinión por miedo ocasionar problemas o bien perder la aceptación de los demás. Dichas mujeres tratan de ser prudentes y comprensivas procurando mantener el control de las situaciones para evitar conflictos. Por lo general reprimen emociones y sentimientos.

Finalmente se encuentra el factor de Orientación Rescatadora, donde la frecuencia mayor se encuentra en las mujeres trabajadoras. Este factor nos menciona que son aquellas mujeres que tratan de controlar su ambiente, esperando poder resolver los problemas de los demás, sus actitudes son de perfeccionismo, trabajo desmedido y exagerada responsabilidad, aunque les conlleva estar a disgusto por la responsabilidad que tienen.

En base a nuestros resultados obtenidos donde el valor significativo es igual a 0.301% siendo este mayor que alfa de 0.05% la hipótesis de investigación se rechaza por lo tanto, la hipótesis nula es la que se acepta, la cual indica que No existe diferencia de codependencia entre mujeres amas de casa y mujeres trabajadoras.

A través de nuestro análisis estadístico se observa que no existe diferencia de codependencia en nuestra población, sin embargo cabe mencionar que si existe una diferencia de porcentaje en los resultados obtenidos de acuerdo a los factores

mencionados por Noriega Gayol, Norma (2011), los cuales se muestran en la figura 11.

*C*

*A*

*P*

*Í*

*T*

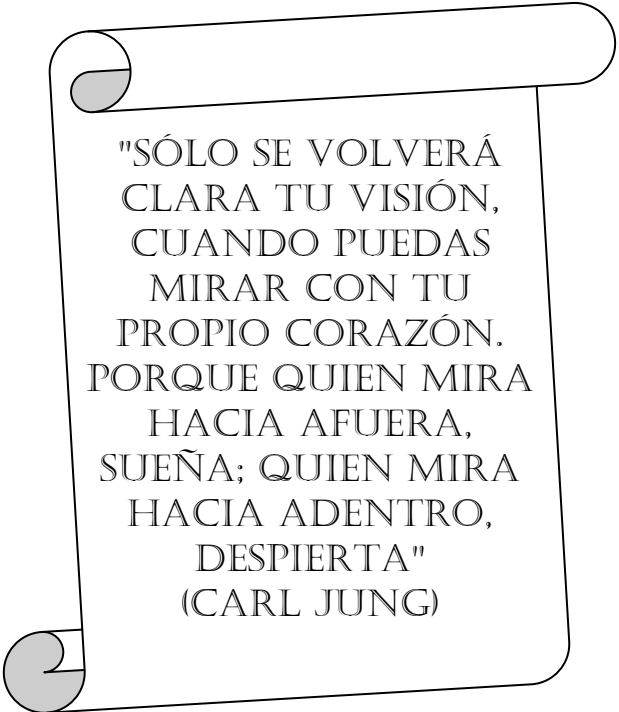
*U*

*L*

*O*

*7*

## CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN



"SÓLO SE VOLVERÁ  
CLARA TU VISIÓN,  
CUANDO PUEDES  
MIRAR CON TU  
PROPIO CORAZÓN.  
PORQUE QUIEN MIRA  
HACIA AFUERA,  
SUEÑA; QUIEN MIRA  
HACIA ADENTRO,  
DESPIERTA"  
(CARL JUNG)

## **CAPITULO 7.**

### **CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.**

En base al desarrollo de esta investigación, podemos mencionar que la codependencia hoy en día es un padecimiento que puede presentarse tanto en hombres como en mujeres, sin importar la clase social, edad, sexo, religión, etc.

Noriega Gayol, Gloria (2011) hace mención sobre 4 factores asociados a la codependencia, mimos que fueron arrojados en nuestra investigación.

Mecanismo de negación con un porcentaje del 67.84%, Desarrollo incompleto de la Identidad con el 61.29%, Represión emocional con un 57.30 % y por último Orientación rescatadora con tan solo el 54.90%.

A su vez la codependencia tiene varios factores que la desarrollan, tal es el caso de la familia; como se mencionó en el desarrollo de nuestra investigación, ésta juega un papel fundamental para las relaciones interpersonales a futuro, si bien es cierto la familia es el primer núcleo que nos brinda de cuidados, protección y seguridad y por ende debe ser una familia funcional que le permita al individuo alcanzar una maduración psicológica y emocional, en la edad adulta.

De igual forma la sociedad conforma otro factor importante para el desarrollo de la codependencia, ya que desde niño se van creando patrones de conductas conforme a lo “esperado” por la “sociedad”, es decir se van formando estereotipos y roles de género.

México es caracterizado por tener a hombres machos y dominantes y a mujeres sumisas y abnegadas, estos estereotipos son los que se van transmitiendo de generación en generación y aunque en la actualidad se han ido quebrantando a

favor de la mujer siguen existiendo muchos casos de sumisión ante el esposo o la pareja porque socialmente es lo esperado.

En este sentido el Mecanismo de negación se hace presente ya que en muchas ocasiones la mujer codependiente evita experimentar una realidad difícil de enfrentar, manifestándose con auto engaños y justificaciones logrando así una descalificación de sus pensamientos y emociones.

De igual forma existe Represión emocional, ya que no expresan su disgusto por el temor a ocasionar problemas y perder la aceptación de los demás, en este caso la aceptación de su pareja. Por lo que trata de ser prudente y comprensiva.

Así mismo, cabe mencionar la inserción que ha logrado la mujer en el ámbito laboral, mismo que ha permitido que cuenten con una solvencia económica propia y que logren una satisfacción por sentirse autosuficientes y preparadas.

Sin embargo y pese al avance que se ha logrado ante los estereotipos y roles de género en los que la sociedad nos mantiene encasillados (as), aún siguen presentándose casos de codependencia, tales se muestran en los resultados de nuestra investigación y en base a dichos resultados podemos mencionar que nuestra Hipótesis de Investigación es rechazada; aceptando la Hipótesis Nula que indica que No existe diferencia de codependencia entre mujeres ama de casa y mujeres trabajadoras.

Para concluir, recordemos que todos somos únicos y capaces de fomentar y mantener relaciones interpersonales de calidad, el hecho consiste en aceptarse y amarse tal cual somos, como resultado se obtendrá seguridad en uno mismo.

R

E

F

E

R

E

N

C

I

A

S



## REFERENCIAS

- Avendaño-Barroeta, A. & Sánchez-Escárcega, J. (2002). "La dependencia emocional en las parejas". *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 1; 91-96.
- Alvarado, S. (2007). "Codependencia en adicciones". En: <http://www.adicciones.org>
- Anzieu, D. (2004). *"El autoanálisis de Freud y el descubrimiento del psicoanálisis"*. México. Ed. Siglo XXI
- Beattie. M. (1992). *"Más allá de la codependencia"*. Primera edición, México D.F: Patria.
- Beattie. M. (2000). *"Ya no seas codependiente: como dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo"*. México: Proxima.
- Beattie. M. (2009). *"La nueva codependencia, guía de apoyo para la generación de hoy"*. Primera edición, México: Nueva imagen.
- Bandura, A. (1987). *"Teoría del aprendizaje social"*. Madrid: Calpe.
- Barnette del Castillo, Ma. E. (1990). *"Quiero ser libre"*. México: Proxima.
- Bonder, G. *"La igualdad de oportunidades para mujeres y varones. Una meta educativa"*. Programa nacional de promoción de la mujer en el área educativa, Buenos Aires: UNICEF 1993.
- Bowlby, J. (2006). *"Los vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida"*. 5ª edición. Madrid: Morata

- Bucay, J. (2002). *“De la autoestima al egoísmo”*. México: Oceano.
- Bustos, R. O. (2001). *“Género y socialización: familia, escuela y medios de comunicación”*. En M. A. González y J. Mendoza (comps.) Significados colectivos: procesos y reflexiones teóricas (pp.289-358). México: Tec de Monterrey/CIIACSO.
- Burin, M. & Meler, I. (1998). Prefacio. En B. Schmuckler (coord.) *“Familias y relaciones de género”*. México: Edamex.
- Cartel, S. & Sokol, J. (2000). *“Del amor al compromiso. Para alcanzar una relación de pareja estable”*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Castells, P. (2006). *“En pareja: Los secretos del amor y el desamor”*. Barcelona: Planeta.
- Castello Blasco, J. (2005). *“Dependencia emocional. Características y Tratamiento”*. Madrid: Alianza
- Castañeda-Jimenez, J. (2002). *“Metodología de la investigación”*. Primera edición. México. McGraw-Hill.
- Cermak, T.L. (1991). *“La relación entre la codependencia y narcisismo Hijos de padres químicamente dependientes”*. Brunner Mazel . Nueva York .
- Corominas, R. (2002). *“La Pareja en conflicto”*. (Su abordaje psicoanalítico). Valencia: Promolibro.
- Díaz-Loving, R. (1999). *“Antología psicosocial de la pareja”*. México: Porrúa.

Díaz-Loving, R. & Rivera S. (2002). *“La cultura del poder en la pareja”*. México: Porrúa.

Díaz-Loving, R. & Rivera. S. (2001). “Rasgos instrumentales (masculinos) y expresivos (femeninos), normativos (típicos e ideales) en México”. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33, (2), 131-139.

Díaz-Loving, R. & Rocha. T. (2005). “Cultura del género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres”. *Anales de psicología*, Vol.21 (1), junio, 42-49.

Díaz-Loving, R. Rocha. T. & Rivera. S. (2007). *“La instrumentalidad y la expresividad desde una perspectiva psico-socio-cultural”*. México: Porrúa.

Díaz Loving, R. & Sánchez Aragón, R. (2005). *“Psicología del Amor: una visión integral de la relación de pareja”*. Edit. Porrúa, México

Diccionario de la lengua española. (2001). Real academia española. Ed. España Calpe. Madrid España.

Diccionario de pedagogía y psicología (2002). Segunda edición. España Larousse.

DSM- IV (Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales). (1995). Cuarta edición. España: APA.

Ferré, M.S. Marcet, C. & Rigo, M. (2001). ” ¿Qué es el psicósomático para el psicoanálisis?”. Disponible en: <http://www.medynet.com/elmedico>.

Forward, S. (1993). *“Cuando el amor es odio”*. *Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. México: Grijalbo.

Forward, Susan y Frazier, Danna. (2003). *“Chantaje emocional”*. México: Diana.

- Freud, S. (1924). *“Esquema del psicoanálisis”*. Obras completas. Vol. XXIII. Buenos Aires: Amorrortu (2001, 6ª Ed.).
- Freud, S. (1940). *“El sepultamiento del complejo de Edipo”*. Obras completas. Vol. XIX. Buenos Aires: Amorrortu.
- Feeney, J.A. & Noller, P. (1990). “Attachment style as a predictor of adult romantic relationships”. *Journal of Personality and social Psychology*, 28(2), 169-186.
- Goodrich, T. Rampage, C, Ellman, B. & Halstead, K. (1989). *“Terapia Familiar feminista”*. Argentina:Paidos.
- González, B. (1991). *“Los estereotipos como factor de socialización en el género”*. Comunicar. Núm.12, 79-88. Sevilla.
- González, M. S. (1993). Antropología de las relaciones de género en América Latina”. En S. González (Coord.) *“Mujeres y relaciones de género en la antropología latinoamericana”*. México: El Colegio de México.
- Hernández Sampieri, R. (2008) *“Metodología de la investigación”*. Cuarta edición. México. McGraw-Hill.
- Huici, C. & Moya, M. *“Estereotipos”*. En: F. Morales et al. Psicología social. México: Mc. Graw Hill, 1997; pp.285-333
- Horney, K. (2003). *“La personalidad neurótica de nuestro tiempo”*. Buenos Aires: Paidos.
- Horney, Karen. (1968). *“El nuevo psicoanálisis”*. México: Fondo de Cultura económica

INEGI/INMUJERES (2008). "Mujeres y hombres en México 2009". Disponible en:  
[www.inegi.gob.mx](http://www.inegi.gob.mx)

INEGI (2003). "*Estadísticas a propósito del día internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres. Datos Nacionales*". Disponible en:  
[www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estaditicas/2003/violencia03.pdf](http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estaditicas/2003/violencia03.pdf)

INMUJERES, (2007). "Glosario de género. Disponible en: [www.inmujeres.gob.mx](http://www.inmujeres.gob.mx)

Kellog, T. (1995) "*Broken Toys, Broken Dreams*" Santa Fe, N.M. Audio Awareness.

Lamas, M. (2003). "*La antropología feminista y la categoría género*" (97-125). En: "El género". La construcción cultural de la diferencia sexual". México: UNAM, PUEG, Porrúa.

Larsen, E. (1996). "*Seminario de codependencia*". EUU: Stillwater.

Lieberman, F. (1985). "*Trabajo social, el niño y su familia*". México: Ed. Pax México.

Mancilla, F. (2002). "*Codependencia y psicoterapia interpersonal. Asociación Española de Neuropsiquiatría*". 31(80), 9-35. En:  
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=265019663002>.

May, D. (2000) "*Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*". Bilbao: Desclée de Brouwer.

Mellody, P., Wells, M.A y Keith M.J. (1994). "*Sentirse libre es ser feliz "cómo vender las dependencias y recuperar la autoestima"*". España: Paidós.

- Mellody, P. (2005). *“La codependencia Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas”*. Primera edición, México D.F: Ed. Paidos.
- Melanie, Klein. (1971). *“Principios del análisis infantil”*. Buenos Aires: Paidos.
- Melanie, Klein. (1988). *“Envidia y gratitud y otros trabajos”*. Obras completas. Volumen 3. Barcelona: Paidos.
- Minuchin, S.& Fishman, C. (1996). *“Técnicas de terapia familiar”*. España. Ed. Paidos.
- Minuchin, S. & Fishman, C. (2005). *“Técnicas de terapia familiar”*. México. Ed. Paidos.
- Montés Blandón, C. (1998). *“Manual para desenamorarse”*. Edit. Edamex
- Navarro, R. (2004). *“Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado”*. México. Ed. Pax México.
- Noriega Gayol, G. (2002). *“Codependencia: un guión de vida transgeneracional”*. Transactional Analysis Journal. Vol. 34, (4). Disponible en [www.imat.com.mx](http://www.imat.com.mx)
- Noriega Gayol, G. & Ramos Lira, L. (2002). *“Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD), para las mujeres mexicanas”*. Revista Salud Mental. 002; 38-41.
- Norwood, Robín. (1986). *“Las mujeres que aman demasiado”*. México. Edit. Litoarte.

Otero, L.A. (2006). Definición de estereotipos. Psicopedagogía.com. Disponible en línea: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/estereotipos>.

Ravazzola, Ma. C. (1997) *“Historias Infames: Los maltratos en las relaciones”*. Edit. Paidós ibérica. Buenos Aires.

Rage, A.T (1996). *“La Pareja: elección, problemática y desarrollo”*. México: Iberoamericana.

Riso, W. (2006). *“Los límites del amor: Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy”*. Grupo Editorial Norma, México.

Rodríguez, C. (2002). Objetal, intersubjetivo, vincular. *“El psicoanálisis anticartesiano”*. Intersubjetivo, 4 (2), 273-286. Disponible en: <http://www.psicoterapiarelacional.es/portals>

De Beauvoir, S. (1949). *“El segundo sexo”*. Disponible en: <https://www.cddeculturadurango.wordpress.com/2013/04/10/el-segundo-sexo-simone-de-beauvoir-pdf-para-su-descarga/>

Tenorio Tovar, N. (2010) *“Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad Sociológica”*, Vol. 27, núm. 76. (2010) Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo>.

Trastornos psicósomáticos (2005). Disponible en: [http://www.msd.es/publicaciones/mmerck\\_hogar/seccion\\_07/seccion\\_07\\_081.html](http://www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_07/seccion_07_081.html)

Tyson, P. (2000). *“El nacimiento psicológico del infante humano”*. Editorial Marymar.

Valdés, J.L., Díaz, R. y Pérez, M.R. (2005). *“Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios”*. México: Ciencia de la Conducta.

Vázquez T., N.A. (2001). *“La mujer trabajadora en el mundo”*. Editorial Porrúa, México.

Zaczyk, C. (2007). *“Como tener una buena relación”*. Madrid: Paidós.



A

N

E

X

O

S

## ANEXO 1

### FICHA DE IDENTIFICACIÓN

FICHA DE IDENTIFICACIÓN	
EDAD:	ESCOLARIDAD:
EDO. CIVIL: CASADA      UNION LIBRE	TIEMPO DE LA RELACIÓN:
OCUPACIÓN:	¿CUANTOS HIJOS TIENE Y DE QUE EDADES?
¿TRABAJA ACTUALMENTE? <u>SI</u> <u>NO</u> ¿DÓNDE?	
¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES ACTIVIDADES?	
¿CUBRE UNA JORNADA LABORAL?	
¿PERCIBE UNA REMUNERACIÓN ECONOMICA POR EL DESARROLLO DE SUS ACTIVIDADES?	

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO ICOD

#### ICOD Cuestionario Gloria Noriega Gayol

Nombre \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_  
 Edad \_\_\_\_\_ Escolaridad \_\_\_\_\_

Las siguientes preguntas tienen como fin conocer las experiencias específicas que usted pudo haber vivido en su relación de pareja. Favor de marcar con una "X" la respuesta que mejor corresponda.

	Si				Puntuación
	No	Poco	Regular	Mucho	
1. ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	0	1	2	3	
2. ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0	1	2	3	
3. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3	
4. ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0	1	2	3	
5. ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	0	1	2	3	
6. ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0	1	2	3	
7. ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	0	1	2	3	
8. ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0	1	2	3	
9. ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	0	1	2	3	
10. ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0	1	2	3	
11. ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	0	1	2	3	
12. ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0	1	2	3	
13. ¿Por momentos se siento desprotegida?	0	1	2	3	
14. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3	
15. ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	0	1	2	3	
16. ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	0	1	2	3	
17. ¿Teme quedarse sola?	0	1	2	3	
18. ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0	1	2	3	
19. ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	0	1	2	3	
20. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	0	1	2	3	
21. ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	0	1	2	3	
22. ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	0	1	2	3	
23. ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	0	1	2	3	
24. ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0	1	2	3	
25. ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	0	1	2	3	
26. ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	0	1	2	3	
27. ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	0	1	2	3	
28. ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	0	1	2	3	
29. ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	0	1	2	3	
30. ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	0	1	2	3	

Nota: Este cuestionario está impreso en regla. NO LO ACUPLITE u no complete con lápiz.

Total

**ICOD**  
**Formulario Factorial**  
Gloria Noriega Gayol

© Editorial El Manual Moderno Fotocopiar sin autorización es un delito.

Factor 1. Mecanismo de negación	Puntuación
V23 ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	
V22 ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	
V24 ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	
V19 ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	
V14 ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	
V18 ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	
V30 ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	
V15 ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	
V4 ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	
V29 ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	
V11 ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	
V16 ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	
<b>Total</b>	

Factor 2. Desarrollo incompleto de la identidad	Puntuación
V5 ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	
V17 ¿Teme quedarse sola?	
V2 ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	
V7 ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	
V1 ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	
V3 ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	
V13 ¿Por momentos se siente desprotegida?	
V26 ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	
<b>Total</b>	

Factor 3. Represión emocional	Puntuación
V28 ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	
V8 ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	
V12 ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	
V25 ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	
V27 ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	
<b>Total</b>	

Factor 4. Orientación rescatadora	Puntuación
V9 ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	
V10 ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	
V6 ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	
V20 ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	
V21 ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	
<b>Total</b>	

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopiador, etcétera— sin permiso por escrito de la Editorial

EMP  
92-2

