

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN
UN NOVIAZGO”**

POR:

DANIA JAANET ESPAÑA ZAPATA

LOURDES ANDRINA LUTÍN MORAN

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

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

**“FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN
UN NOVIAZGO”**

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

**POR
DANIA JAANET ESPAÑA ZAPATA
LOURDES ANDRINA LUTÍN MORAN**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012



CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA

DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE

SECRETARIO INTERNO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA

REPRESENTANTE ESTUDIANTIL

ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 468-2011

DIR. 1871-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

02 de octubre de 2012

Estudiantes

Dania Jaanet España Zapata

Lourdes Andrina Lutín Morán

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL OCHOCIENTOS SESENTA GUIÓN DOS MIL DOCE (1860-2012)**, que literalmente dice:

"UN MIL OCHOCIENTOS SESENTA: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN UN NOVIAZGO"**, de la carrera de: **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Dania Jaanet España Zapata
Lourdes Andrina Lutín Morán

CARNÉ No. 2007-13512

CARNÉ No. 2007-13685

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Luz Marina Cifuentes Carrera y revisado por Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usapsc@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
RECIBIDO
23 SEP 2012
FIRMA: [Signature] HORA: 14:00 Registro: 468-11

CIEPs 1605-2012
REG: 468-2011
REG: 468-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 20 septiembre 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN UN NOVIAZGO.”

ESTUDIANTE:
Dania Jaanet España Zapata
Lourdes Andrina Lutín Morán

CARNÉ No.
2007-13512
2007-13685

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 12 de septiembre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 19 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

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

CIEPs. 1606-2012

REG: 468-2011

REG: 468-2011

Guatemala, 20 de septiembre 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

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

"FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN UN NOVIAZGO."

ESTUDIANTE:

Dania Jaanet España Zapata

Lourdes Andrina Lutín Morán

CARNÉ No.

2007-13512

2007-13685

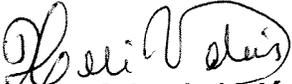
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 11 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"




Licenciado Hevin Orlando Velásquez Ramos
DOCENTE REVISOR

Areli./archivo

Guatemala, 25 de Julio de 2012.

Licenciado:
Marco Antonio García
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado **"FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN UN NOVIAZGO"** realizado por las estudiantes:

DANIA JAANET ESPAÑA ZAPATA	CARNÉ: 200713512
LOURDES ANDRINA LUTIN MORAN	CARNÉ: 200713685.

El trabajo fue realizado a partir del el 5 de septiembre de 2011 hasta el 25 de julio de 2012.

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

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Luz Marina Cifuentes Carrera

Psicóloga

Colegiado: 7053

Asesor de Contenido



CENTRO EDUCATIVO FE Y ALEGRIA AMPARO II

Guatemala 27 de julio de 2012

Licenciado:

Marco Antonio García

Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

CUM

Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes:

DANIA JAANET ESPAÑA ZAPATA CARNÉ: 200713512

LOURDES ANDRINA LUTIN MORAN CARNÉ: 200713685

Realizaron su trabajo de campo para la recolección de datos a utilizar en el informe final para el proyecto de investigación de tesis titulado: **"FACTORES EMOCIONALES QUE CREAN LA CODEPENDENCIA EN UN NOVIAZGO"**, Con los grupos de estudiantes de Primero Básico Sección: A y B, y Segundo Básico Sección: A. en el periodo comprendido del 30 de abril al 3 de julio del presente año, los días lunes y martes de 1:00 p.m a 4:00 p.m.

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

Sin otro particular, me suscribo.

Candice María Hernández Luna

Directora
24319989



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR DANIA JAANET ESPAÑA ZAPATA

LUZ MARINA CIFUENTES CARRERA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 7053

BLANCA ELIZABETH HERRERA GARCÍA

LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

COLEGIADO 13,492

POR LOURDES ANDRINA LUTÍN MORAN

LUZ MARINA CIFUENTES CARRERA

COLEGIADO 7053

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

EFRAÍN MOLINA SANTOS

COLEGIADO 3779

INGENIERO AGRÓNOMO

M.S.C

DEDICATORIA

Primeramente a Dios, fuente de inspiración en mis momentos de angustias, esmero, dedicación, aciertos y reveses, alegrías y tristezas que caracterizaron el transitar por este camino que hoy veo realizado, sin cuyo empuje no hubiese sido posible.

A mis Padres, Blanca Zapata y José España por ser ellos dos, mi árbol principal que me cobijo bajo su sombra dándome así la fuerza para seguir caminando y lograr alcanzar esta meta anhelada, que hoy gracias a Dios, conjuntamente con ellos lo he logrado. Dios los bendiga, les de salud y mucha vida para poder retribuirles un poco de lo que me han dado. Los amo, para ustedes este logro y todos los que me faltan por alcanzar, este es solo el comienzo de una vida llena de éxitos para ustedes.

A mis hermanas, Carolina y Sindy, para que siempre tengan en cuenta que todo lo que nos propongamos en la vida lo podemos lograr si trabajamos fuerte, continuamente, con rectitud, sigan adelante que mis éxitos de hoy sean los suyos mañana y siempre.

A mi sobrinita Melissa, por ser lo más inocente, amoroso y bello que yo tengo, por ella quiero ser cada día mejor porque su candidez me llena de vida e inspiración espero que seas una mujer llena de éxitos más adelante y todo lo que te propongamos lo cumplas en tu vida.

A mis Tíos, Víctor y Juanita por siempre brindarme apoyo y orientación en los momentos difíciles y cuando más los necesite.

Definitivamente a mis amigos y amigas, Lourdes, Laura, Brenda, Carlos, porque continuamente me ofrecieron apoyo y orientación en los momentos difíciles cuando más los necesite, les deseo lo mejor y para que mis éxitos de hoy sean los suyos mañana y siempre. Los aprecio mucho, gracias por todo.

Por Dania Jaanet España Zapata

DEDICATORIA

A DIOS por haberme brindado el don de la sabiduría, mostrarme con su fe, el amor incondicional hacia mi persona durante toda mi vida y especialmente en mi carrera como profesional y alcanzar las metas trazadas de la mano de él.

A LA VIRGEN SANTISIMA DE GUADALUPE por haberme guiado e iluminado mi corazón y especialmente por protegerme para alcanzar una de mis metas con su guía.

A MI MADRE MIRIAM LUTIN MORAN por que a través de su apoyo y amor incondicional fue mi pilar de apoyo aconsejándome para seguir el camino del bien a pesar de las dificultades Dios le permitió salir adelante y no desmallar porque es una gran mujer y una excelente madre con una gran tenacidad, a la que dedico este y todos mis triunfos alcanzados en agradecimiento a su dedicación y sacrificio hacia mi persona.

A MI HERMANA SOFIA LUTIN por su apoyo y por el amor que en cada momento de mi vida me ha demostrado. Por ayudarme a cambiar y proporcionarme aprendizajes y crecimientos nuevos.

A MI PADRE por heredarme buenos principios morales e intelectuales.

A MIS ABUELOS por tener la alegría de convivir con ellos y aprender cada día de su sabiduría.

A MIS BIS ABUELOS agradezco a Dios el privilegio de poder gozar de su compañía

A MIS TIOS, TIAS; YOLANDA, CARLOS, BYRON, MARVIN, OSMAN, ROXANA, EMILIA, DEIVI, FILADELFO (+): Por compartir conmigo cada momento de mi vida, por ser parte de mis logros y por motivarme a lograr cada meta.

A MIS PRIMOS por estar conmigo y ser parte de este proceso.

A MIS TIAS MATERNALES gracias por el apoyo que me brindaron para lograr mis metas, por sus oraciones y especialmente a **ROSA DELIA** por ser una persona dedicada, amorosa, y especial en mi vida que siempre me demostró todo su cariño.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS Laura y Brenda por compartir los momentos malos y buenos de mi vida por brindarme su apoyo, por estar para hacerme sonreír y por hacerme perseverar en mis metas.

A DANIA ESPAÑA: por ser compañera, amiga y hermana, por brindarme su confianza, cariño y apoyo incondicional y por permitirme compartir muchas experiencias

POR LOURDES ANDRINA LUTIN MORAN

AGRADECIMIENTOS

Son numerosas las personas a las que debo de agradecer por ayudarme en el logro de mi carrera, es demasiado poco, el decir gracias, pero en el fondo de mi ser eternamente les estaré agradecida y siempre presta a tenderles una mano cuando así lo requieran. Sin embargo, resaltare solo algunas de estas personas sin las cuales no hubiese hecho realidad este sueño tan anhelado como es la culminación de mi carrera universitaria.

Ante todo, a Dios todo poderoso por darme la vida para lograr esta meta aspirada después de tantos esfuerzos, caídas, entre otras cosas, que he tenido durante mi formación profesional, solo tú sabes el sacrificio que he pasado, me guiaste con tu luz divina por el camino correcto para no desmayar.

A mis padres, por su constante amor inexplicable para mi superación personal, sin ningún interés material han vivido a mi lado, cada sentimiento, que expresa mi corazón y sin importarles nuestras diferencias ni mis fallas me han apoyado y eso nunca lo olvidare, porque no todos tenemos la dicha de tener unos padres tan responsables como ustedes y por eso no me cansare nunca de expresarles hoy mañana y siempre pase lo que pase, que los amo con todo mi corazón.

A mi querida Licenciada, Luz Marina Cifuentes por ser mi fuente de motivación y haber aceptado ser mi asesora por ayudarme y apoyarme en los momentos que la necesite. Sin ningún interés material, solo queriendo mi mejoramiento profesional. La admiro mucho, Dios la bendiga.

Al Licenciado Helvín Velásquez por habernos apoyado y brindando sus conocimientos y haber aceptado ser nuestro revisor.

A mis compañeras de trabajo, Elizabeth Herrera, Emilia, Angélica, Gaby, Jaidy, Celia, por apoyarme cuando lo necesite en el trabajo, sin ningún interés, para poder realizar y culminar mi proyecto, Muchas Gracias.

A mis amigos, Lourdes, Brenda, Laura, Sara, Carlos, Freddy, Wendy, Carmen, Neko, Por estar en todo momento conmigo en las buenas y malas, los quiero mucho.

Al Centro Educativo Fe y Alegría No. 9 por permitirnos realizar esta tesis.

Definitivamente, a la Universidad San Carlos De Guatemala, por ser mi máxima casa de estudio.

Por Dania Jaanet España Zapata

Lourdes Andrina Lutín Moran

ÍNDICE

	Pag.
Resumen	
Prólogo	
CAPÍTULO I	
1.1 Planteamiento del problema.....	1
Marco Teórico Inicial.....	3
Contexto Social Guatemalteco.....	3
Reseña: Historia del Centro Fe y Alegría no. 9.....	4
Como surge el centro educativo fe y alegría no. 9.....	7
Visión y Misión del Centro Educativo Fe y Alegría no. 9....	8
Relaciones Codependientes en un Noviazgo.....	8
Personalidad.....	8
Adolescencia.....	8
Emociones.....	9
✓ Emociones Primarias	12
✓ Emociones Secundarias.....	14
Estilos de Paternidad.....	16
Efectos De Los Estilos De Comportamiento De Los Padres	
Sobre El Desarrollo Del Niño.....	17
Patrones de Crianza que crean hijos Codependientes....	18
Noviazgo.....	21
✓ ¿Qué es el Noviazgo?.....	21
✓ Ventajas del Noviazgo.....	22

✓ Como Iniciar y llevar un Noviazgo sano.....	23
Codependencia.....	26
Características de las personas codependientes.....	30
Dependencia.....	43
Características de la dependencia emocional.....	44

CAPÍTULO II

2.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1.1 Técnica de muestreo.....	51
2.1.2 Técnica recolección de datos.....	51
2.1.3 Técnica de análisis estadístico de los datos....	52
Instrumentos.....	52

CAPÍTULO III

3.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1.1 Características del lugar.....	54
3.1.2 Características de la población.....	54
Graficas.....	55
Análisis.....	74

CAPÍTULO IV

4.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.1 Conclusiones.....	76
4.1.2 Recomendaciones.....	77

Bibliografía

Anexos

RESUMEN

La presente investigación se refiere al tema de ***“Relaciones Codependientes Del Noviazgo en Jóvenes de 12 a 17 años, de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No.9 en el año 2012.”***

Los factores emocionales que crean la codependencia en un noviazgo se pueden definir como un estado emocional, psicológico de comportamiento que se desarrolla como resultado de la falta ó prolongada exposición y la puesta en práctica por parte del individuo.

Por lo cual se podría decir que en dicha persona la principal característica es que no tiene una identidad propia. Esto lo lleva a valerse de otra persona.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar algunas causas como la baja autoestima, haber tenido en la niñez un patrón de Crianza no adecuado, falta de comunicación entre padres e hijos, drogadicción ó alcoholismo, violencia Intrafamiliar, divorcio, por parte de los padres etc. Son jóvenes que necesitan de afecto, comprensión por lo cual cuando se lo dan se aferran a ello, a la persona que se lo está brindando en ese momento.

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de poder conocer el por qué las personas en una relación de noviazgo permiten acciones que no son adecuadas y lo hacen sin darse cuenta. Así mismo realizo en forma de prevención para que dichos estudiantes en relación a todo lo que viven diariamente, tanto en su hogar, escuela y ámbito social no se vuelvan personas codependiente de su pareja.

El marco de la teoría psicológica se desarrolló en base a talleres con doble funcionalidad, tanto informativos como preventivos, así mismo se realizó una encuesta relacionada a todo lo que el adolescente vive en relación a los temas

presentados. Lo que se pretendía dejar con el proyecto es determinar las conductas Codependientes del Noviazgo *en Jóvenes de 12 a 17 años, de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No.9 en el año 2012.*” Así como también establecer la existencia de conductas Codependientes en el noviazgo *en Jóvenes de 12 a 17 años, de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No.9 en el año 2012.*” para que así ellos perciban dichos conceptos y tengan una idea clara de cómo les puede llegar afectar y que en algún momento de su vida si están a punto de ser codependientes lograr romper dicha relación.

Dentro del proceso se determinó la efectividad del taller *en Jóvenes de 12 a 17 años, de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No.9 en el año 2012.*”sobre relaciones de un noviazgo Codependiente, en base a una encuesta abierta en la cual los jóvenes darán su punto de visto así como identificar si ellos o alguien cercano a pasado por dicho proceso después de haber participado en todos los talleres.

PRÓLOGO

El proyecto que se llevo a cabo con el tema RELACIONES CODEPENDIENTES EN UN NOVIAZGO EN JÓVENES DE 12 A 17 AÑOS DE PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO SECCIONES A Y B DE LA JORNADA VESPERTINA, DEL CENTRO EDUCATIVO FÉ Y ALEGRÍA NO. 9 EN EL AÑO 2012.

La codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional. El propósito principal de la presente investigación consistió en conocer la problemática de la Codependencia que se está dando en los jóvenes actualmente en la sociedad Guatemalteca.

Debemos de destacar que la Codependencia cada día va creciendo en la sociedad por algunos factores como: familias desintegradas, no hay un patrón de crianza adecuado a seguir, múltiples informaciones de referencia como la televisión, los medios escritos, la música y otros. . Esto hace que el adolescente crezca en un ambiente de inseguridad, de baja autoestima y de abandono.

Las relaciones familiares y la comunicación se van haciendo cada vez más disfuncionales, debido a que el sistema familiar se va enfermando progresivamente. La comunicación se hace más confusa e indirecta, de modo que es más fácil encubrir y justificar la conducta del adolescente.

Los codependientes no pueden darse cuenta de que están facilitando el problema, en parte por la negación y en parte porque están convencidos que su conducta está justificada.

Se dice que la CODEPENDENCIA ES UNA MANERA DE SATISFACER LAS NECESIDADES QUE NO SATISFACE LAS NECESIDADES. Se hacen cosas incorrectas por los motivos correctos.

Los jóvenes no tienen claro y no tienen la responsabilidad para establecer una relación de noviazgo, muchos piensan que es un pasatiempo, otros una vanidad y por la mala información que tienen, no se dan cuenta que hay veces que están en una relación codependiente. El fin del proyecto es en sí:

Aportar conocimientos sobre la Codependencia en un Noviazgo en Jóvenes Adolescentes Guatemaltecos.

Determinar las conductas Codependientes del Noviazgo en Jóvenes de 12 a 17 años de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No. 9, en el año 2012.

Establecer la existencia de conductas Codependientes en el noviazgo, en Jóvenes de 12 a 17 años de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No. 9, en el año 2012.

Determinar la efectividad del taller sobre relaciones de un noviazgo Codependiente, en Jóvenes de 12 a 17 años de Primero y Segundo Básico Secciones A y B de la Jornada Vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría No. 9, en el año 2012.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema investigado fue **RELACIONES CODEPENDIENTES EN UN NOVIAZGO EN JÓVENES DE 12 A 17 AÑOS DE PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO SECCIONES A Y B DE LA JORNADA VESPERTINA, DEL CENTRO EDUCATIVO FÉ Y ALEGRÍA NO. 9 EN EL AÑO 2012**

Este proyecto se enfocó en los factores emocionales que crean la codependencia en un noviazgo iniciando por definir la codependencia, dice Earnie Larsen uno de los pioneros en este campo, define la codependencia como: aquellos comportamientos o defectos de carácter adquirido y autodestructivo que resultan en una disminución de la capacidad de iniciar o participar en relaciones amorosas.

Se trabajó con una población estudiantil. En la actualidad, la tendencia de la codependencia en las relaciones de noviazgo es cada vez frecuente, convirtiéndose en una característica del ser humano en la cual el buscar su propia satisfacción sobre los intereses de la otra persona sin importar como se siente. Esta pérdida de autoestima o de la pérdida de la identidad propia del individuo ha afectado el equilibrio de en forma transversal, lo que se ve reflejado en una sociedad en gran cantidad y sin darse cuenta.

Existe una decadencia en la profundización de las relaciones codependientes ya que no se dan cuenta cómo es que caen en dicha situación y menos la forma en la que pueden repararla o lograr salir de ella. En este contexto, es posible detectar que han ido dejando de lado sus primordiales objetivos y formas de vivir individualmente al contrario incorporan cada vez, con mayor frecuencia, conductas poco sanas con su pareja, logrando con esto una alta aceptación negativa en relación a las personas que rodean a dichas personas debido al efecto de posesión de las rutinas cotidianas que produce cada uno de los individuos implicados.

Muchas de las preguntas que conlleva esta investigación van relacionadas a las conductas que el ser humano demuestra en esta situación, podríamos mencionar que para llevar a esto, se inicia por un proceso que es el noviazgo, este se ve favorecido o afectado por los patrones de crianza en los cuales fueron educados y ello altera cada emoción a bien o mal.

La problemática que hay en los jóvenes estudiantes del Centro Fe y Alegría No. 9, es que son hijos de padres: violentos, alcohólicos, drogadictos, divorciados, etc. Esto ocasiona que los jóvenes tengan baja autoestima, demuestran verse a sí mismos como inadecuados, no dignos de amor, e incompetentes y el temor y ansiedad que la acompañan afecta todo lo que la persona hace, dice y piensa.

Muchos de los que tienen baja autoestima evitan buscar nuevas acciones, iniciar relaciones o aprender nuevas habilidades por miedo al rechazo o al fracaso. También llegan a evitar situaciones sociales y se abstienen de compartir sus opiniones por las mismas razones. Algunos se aíslan, se convierten en complacientes con los demás, y permanecen pasivos. Otros se vuelven agresivos y provocan caos en sus relaciones.

Algunos se convierten en personas que no exceden las expectativas, logrando mucho menos de lo que son capaces porque están paralizados por el miedo. Otros, impulsados por el deseo de probarse a sí mismos y a los demás que son adecuados y merecedores y que merecen tener todo, sin tener en cuenta como le afecta tanto a él ó ella como su pareja.

Otra es falta de afecto, pueden experimentarse sentimientos de compasión por el otro, se intenta compensar con actitudes ficticias provocadas por la culpa.

El adolescente presenta trastornos del comportamiento, actitudes de inhibición, de retraimiento, actitudes de oposición y de rebeldía, aunque relativamente sociables y en ocasiones extrovertidos, sienten miedo a sentirse rechazados en un grupo, por lo que tienden a integrarse a toda costa. Los comportamientos extraños y los actos impulsivos son muy expresivos en su diario vivir. No tienen una buena orientación en su vida personal porque no hay una buena comunicación con sus padres y maestros, esta problemática hace que ellos recurran a personas no adecuadas para ser aconsejados

MARCO TEÓRICO

CONTEXTO SOCIAL GUATEMALTECO

La nación guatemalteca es multiétnica, pluricultural y plurilingüe. Los pueblos Maya, Ladino, Xinka y Garífuna integran una nación caracterizada, a lo largo de la historia, por la diversidad cultural y lingüística.

El Estado de Guatemala como entidad que vela por el bienestar de la sociedad, no ha respondido en su totalidad a las necesidades que los guatemaltecos requieren tales como:

- Aplicar la justicia de forma razonablemente rápida e imparcial.
- Mejorar la seguridad de las personas y protegerla de la violencia de los delincuentes.
- Brindar un desarrollo digno para las familias.
- Formular políticas públicas sociales que lleven un directo beneficio para las personas excluidas.

A consecuencia de un Estado que no responde de una manera equitativa y justa a favor de los guatemaltecos, surgen las problemáticas socioeconómicas en las familias, de las cuales podemos mencionar:

- Pobreza
- Violencia intrafamiliar
- Adicciones
- Problema de maras
- Problemática del adulto mayor y personas con capacidades diferentes, entre otras.

La vida institucional y la convivencia social en el país están condicionadas por la vigencia de un conjunto de códigos sociales, políticos y económicos atados a la historia, a las relaciones sociopolíticas y productivas tradicionales

Existen políticas públicas sociales que únicamente quedan plasmadas en unas hojas de papel, es decir, quedan únicamente en teoría. Pero la pregunta es: ¿Será que algún día se pondrán en práctica? Desde luego que sí, únicamente si desde muchos puntos de vista se puede analizar imparcialmente para que, cuando llegue el momento en el cual se pueda actuar profesionalmente, no se olvide que hay un país que clama justicia. Y para ello, los futuros profesionales deben estar altamente capacitados crítica y analíticamente para poder incidir en esas posibles soluciones

RESEÑA HISTORIA DEL CENTRO EDUCATIVO

El nacimiento de Fe y Alegría

La primera escuela nació de un acto de rotunda generosidad: cuando el obrero Abrahán Reyes se enteró que el Padre Vélaz y su grupito de universitarios andaban buscando un lugar para la escuela, les ofreció su casa. Durante ocho años, trabajando en sus ratos libres, Abrahán y su esposa habían construido esa casa, la habían ido moldeando con sus manos y sus sueños. Carreteaban el agua para la mezcla en latas de manteca desde varios kilómetros. Y una vez terminada, la ofrecieron con sinceridad y sin aspavientos. Así nació Fe y Alegría: en una casa regalada con 100 niños sentados en bloques sobre el suelo. El gesto de Abrahán y su señora habría de despertar múltiples y espontáneas generosidades que, desde sus inicios, han marcado la trayectoria de Fe y Alegría: una de las muchachas universitarias regaló sus zarcillos. Los rifaron y con lo que se sacó de la rifa se compraron los primeros pupitres y hasta alcanzó para darles algo a las primeras maestras. Esta fue la primera rifa de Fe y Alegría. Posteriormente, la rifa llegaría a convertirse en una especie de cruzada nacional que aglutina infinidad de generosidades anónimas y que, durante años, fue la principal fuente de ingresos para sostener y aumentar la obra.

Rápidamente, Fe y Alegría empezó a germinar en lo imposible: debajo de una mata, en ranchos alquilados, en escuelas que fueron creciendo sobre precipicios y quebradas, en basureros, en cumbres de cerros, en los lugares inhóspitos que nadie

ambicionaba. Para conseguir recursos, además de la rifa, se emprendieron osadas campañas de promoción, se montaron oficinas, se tocó al corazón de personas generosas, se dio rienda suelta a la creatividad más atrevida.

El propio nombre de Fe y Alegría no fue escogido al azar. Debía recoger la propia identidad, ser a un mismo tiempo espejo y meta: “Nuestro nombre de Fe y Alegría no es una casualidad, ni tampoco algo intrascendente. Es un nombre totalmente meditado, como la meta a que conduce nuestro camino somos mensajeros de la Fe y al mismo tiempo Mensajeros de la Alegría. Debemos por lo tanto aspirar a ser Pedagogos en la Educación de la Fe y Pedagogos de la Alegría. Dos vuelos espirituales tan hermosos y radiantes que son capaces de enamorar una vocación. Dos Poderes y dos Dones de Dios que son capaces de transformar el mundo” (J. M. Vélaz, Pedagogía de la Alegría)

Fe y Alegría siempre quiso ser una obra de iglesia que agrupara las generosidades de muchos en torno a su proyecto educativo: la comunidad colaboraría con su trabajo, levantando paredes, limpiando terrenos, pintando..., los más privilegiados aportarían sus recursos económicos, sus influencias, sus ideas, otros darían sus talentos, su trabajo. Y Fe y Alegría lideraría el clamor popular de Justicia Educativa en defensa de los derechos a la educación de los más pobres. El Ministerio de Educación no es el amo, sino un simple administrador de los recursos de todos. Fe y Alegría tendría que crecer fuerte para hacer oír su voz como “un fuerte rugido de leones”.

Fe y Alegría se define como un movimiento de Educación Popular Integral. En estas dos palabras, ‘Popular e Integral’, tan preñadas de sentido, se compendia la esencia de su propuesta educativa. **Frases como “Fe y Alegría comienza donde termina el asfalto, donde no gotea el agua potable, donde la ciudad pierde su nombre”**, reflejarán su inquebrantable decisión de insertarse con los más desposeídos: “Nos hemos atrevido a levantar una bandera -escribirá Vélaz- cuando tantos arrian y desdeñan las banderas. Nuestra bandera ha sido la Educación Integral de los más Pobres, es decir, de los más menospreciados e ignorantes, y como estos son muchos millones, nos hemos atrevido a la Educación de Millones, o lo que es lo mismo: a la liberación de millones”

La educación de Fe y Alegría no puede ser “una pobre educación para los pobres”, sino que tiene que ser una educación de calidad, “la mejor educación para los más pobres”, una educación integral que forme a la persona en su totalidad.

¿Qué es fe y alegría?:

Fe y Alegría es un **Movimiento Internacional de Educación Popular Integral y Promoción Social**, cuya acción se dirige fundamentalmente a los sectores empobrecidos y a los excluidos, a fin de potenciar su desarrollo personal y participación social.

Es un **movimiento** que agrupa a personas en actitud de crecimiento, autocrítica y búsqueda de respuestas a los retos de las necesidades humanas. Es de **educación** porque promueve la formación de personas conscientes de sus potencialidades y de la realidad, libres y solidarias, abiertas a la trascendencia y protagonistas de su desarrollo. Es **popular** porque asume la educación como propuesta pedagógica, ética y política de transformación desde y con las comunidades. Es **integral** porque entiende que la educación abarca a la persona en todas sus dimensiones. Y es de **promoción social** porque, ante situaciones de injusticia y necesidades de sujetos concretos, se compromete en su superación y, desde allí, en la construcción de una sociedad justa, incluyente, fraterna, solidaria, democrática y participativa.

Dónde actúa

Nace en Venezuela, en el año 1955, como una entidad no gubernamental de solidaridad social, para aunar esfuerzos de la sociedad y el Estado en la creación y mantenimiento de servicios educativos y sociales en zonas deprimidas de la ciudad y del campo. Con los años, el Movimiento se ha extendido, en la región de **América Latina y El Caribe**, a Ecuador (1964), Panamá (1965), Perú (1966), Bolivia (1966), El Salvador (1968), Colombia (1971), Nicaragua (1974), Guatemala (1976), Brasil (1980), República Dominicana (1991), Paraguay (1992), Argentina (1996), Honduras (2000), Chile (2005), Haití (2006) y Uruguay (2008).

En 1985 se estableció Fe y Alegría España como plataforma de apoyo a las Fe y Alegría hermanas y de trabajo en líneas de la cooperación al desarrollo en **Europa** (hoy Fundación Entre culturas-Fe y Alegría); y en 2001 se funda una extensión del Instituto Radiofónico de Ecuador en Italia para la atención educativa a migrantes latinos. Otro paso importante ha sido el inicio del proceso de expansión hacia **África Subsahariana**, con la fundación de Fe y Alegría Chad en 2007. **Hoy son 19 el número de países** con organizaciones nacionales de Fe y Alegría **y 3 los continentes** donde opera el Movimiento.

COMO SURGE EL CENTRO EDUCATIVO FE Y ALEGRIA No. 9

Surge como una institución destinada a servir a la niñez desprotegida, proporcionando a los infantes y adolescentes un óptimo desarrollo integral.

Fe y alegría surge como respuesta a la población más necesitada para la atención de las necesidades educativas y sociales.

El espacio físico con el que cuenta la institución para los estudiantes es de **(4 manzanas)** en el que se cuenta con aulas, canchas de básquet boll y foot boll, juegos recreativos columpios, resbaladeros, pasamanos, etc. el espacio para la atención de pacientes referidos a terapia psicológica es una casa con 8 habitaciones de **(72 metros cuadrados)**.

Esta casa estaba a cargo de Monjas, las cuales dedicaron su vida al servicio de Dios y al cuidado de la casa desde los inicios del centro educativo Fe y Alegría No. 9, al paso de los años la vejez y el cansancio se manifestó en ellas y fueron trasladadas a otra casa donde se les dieron las atenciones y cuidados necesarios.

A partir de este tiempo el centro educativo Fe y Alegría # 9 ha estado funcionando en Pro de la niñez desamparada guatemalteca del área del Amparo.

II. VISION

Formar nuevas personas para una nueva sociedad, consciente de sus potencialidades y de la realidad.

Abiertos a la trascendencia

Agentes de cambio y protagonismo de su propio desarrollo.

III. MISION

Fe y alegría es un movimiento integral y promoción social dirigido a la población excluida para construir un proyecto de transformación social basado en los valores, cristianos, de justicia, participación y solidaridad.

“RELACIONES CODEPENDIENTES EN UN NOVIAZGO”

PERSONALIDAD

La personalidad propia de cada adolescente depende de la trascendencia que tiene para él las personas con quienes trata, de los tipos de comportamiento que se le presentan en sus modelos y de las maneras como asimila las nuevas expectativas y las experiencias anteriores.¹

La identificación empieza cuando el niño intenta por primera vez imitar el comportamiento de sus padres. La imitación es sustituida por la asunción del rol, cuando el muchacho ya actúa de manera muy diferente a como lo hacen sus padres. La dependencia emotiva de la infancia cambia en la adolescencia a compromiso emotivo con la finalidad de estar a la altura de las expectativas de los padres, iguales, maestros y patrones.²

ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo en que los individuos empiezan a afirmarse como seres humanos distintos entre sí. Puesto que no hay dos personas que posean exactamente las mismas experiencias o que ocupen posiciones idénticas en la estructura social,

¹ Grinder, Robert E. “Adolescencia”. Editorial Limusa, México D.F 1987 pág. 18

² Ibid PP. 425

cada uno puede imponer su individualidad, con tal de que la sociedad le conceda siquiera cierto grado de estímulo. Durante la adolescencia, a diferencia de cualquier otro periodo de la vida, es preciso que sociedad e individuo coincidan en un entendimiento. Todo adolescente ha de aprender a participar de manera efectiva en la sociedad; la competencia necesaria para hacerlo, la debe adquirir, principalmente a través de las relaciones interpersonales. El adolescente puede evaluar constantemente su competencia gracias a la interacción inevitable con sus padres, maestros, patrones y camaradas, quienes lo exhortan, evalúan premian y castigan. Las personas importantes que intervienen en su vida dirigen y prescriben parcialmente su conducta, y su censura o aprobación ayudan a determinar su entrega emotiva al comportamiento responsable.³

EMOCIONES

*Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos. No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción. No podría. Tendría que estar muerto. Porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la emoción que nos produce ver salir el sol, recibir un beso, oler la hierba recién cortada. Con la emoción, nos vienen ideas: esos intentos de elaboración racional que buscan atrapar en un pensamiento o en una imagen aquello que hemos experimentado sensiblemente. Posteriormente, surge el deseo de convertir en palabras la imagen que representa nuestra emoción, y si logramos hacerlo, la alegría que nos embarga puede ser tan grande que nos sentimos obligados a compartirla con alguien más. Y ¿qué es una emoción? El diccionario nos dice que la raíz latina de la palabra emoción es *emovere*, formada por el verbo «*motere*» que significa mover y el*

³ Ibid PP 18

prefijo «e» que implica alejarse, por lo tanto la etimología sugiere que una emoción es un impulso que nos invita a actuar.⁴

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunos tantos en sus vertientes positivas como negati

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco,

⁴ Esquivel Laura “Las Emociones, Son de la Razón sin Corazón” Plaza y Janes Editores S.A 1ra.edición Marzo de 2001 pág. 20, 21, 22

bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.⁵

EMOCIÓN		=	componente cuantitativo	+	componente cualitativo
<i>ej: me siento</i>			<i>muy</i>		<i>comprendido</i>
emociones positivas	magnitud + ↑ 0 ↓ -		extraordinariamente muy bastante poco		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc. </div>
emociones negativas			poco bastante muy extraordinariamente		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc. </div>
<i>ej: siento</i>			<i>bastante</i>		<i>tristeza</i>

La emoción es el resultado de una medida subjetiva de la posibilidad o probabilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados. La emoción informa al organismo acerca de la favorabilidad de cada situación.

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes.

⁵ V.J. Wukmir, "Emoción y Sufrimiento". Editorial: Labor, Barcelona, 1967 Pág. 50, 51, 52

EMOCIONES PRIMARIAS

Conocemos nuestras emociones gracias a su intromisión en nuestras mentes conscientes, sea ésta bienvenida o no. Pero las emociones no evolucionaron como sentimientos conscientes. Evolucionaron como resultado de especializaciones de la conducta y fisiológicas: respuestas físicas controladas por el cerebro que permitieron sobrevivir a organismos antiguos en entornos hostiles y procrear. Aún cuando se ha avanzado mucho en materia de definir las emociones, hasta hoy, la psicología continúa estudiando si alguna reacción en particular se identifica con una emoción específica. Por ejemplo, si los escalofríos son una reacción exclusiva del miedo.

Pese a esto, la mayoría de los especialistas está de acuerdo en trazar una línea en el conjunto de las emociones humanas y distinguir aquellas que son primarias (evolutivamente) de las que son secundarias.

Para el célebre psicólogo Theodore Ribot, nuestra personalidad envuelve en su profundidad el origen de la gran trinidad afectiva constituida por el miedo, la cólera y el deseo: son los tres instintos nacidos directamente de la vida orgánica: instinto defensivo, instinto ofensivo, instinto nutricional.

Desde este punto de partida se mantuvieron el miedo y la cólera, y se agregaron la alegría y la tristeza, cuatro emociones que poseen también los mamíferos superiores, y quedó entonces conformado un cuadro de cuatro emociones primarias, con sus respectivas variedades de manifestaciones:

1. Cólera: enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

2. *Alegría: disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.*

3. *Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.*

4. *Tristeza: aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo.*

En 'LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL HOMBRE Y EN LOS ANIMALES', Charles Darwin planteó que 'los principales actos de expresión que manifiestan el hombre y otros animales inferiores son innatos o heredados, es decir, el individuo no los ha adquirido'. Como prueba de que las emociones son innatas, señaló la similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. A Darwin le impresionó bastante el hecho de que las expresiones corporales del hombre que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales, son las mismas en todo el mundo, con independencia de los orígenes étnicos o culturales.

Las emociones primarias suelen estar acompañadas de claros indicios físicos. Cuando usted está deprimido/a, su cuerpo se moviliza (o se desmoviliza) para desconectarse. Y cuando es feliz, su cuerpo se moviliza para asumir compromisos y acciones positivas. Se activan determinados músculos para apoyar ciertas acciones, y su cerebro envía mensajes especiales a sus glándulas endocrinas (que controlan la producción y la liberación de hormonas) y a su sistema nervioso autónomo (que regula los órganos sobre los cuales usted no ejerce control voluntario, como el corazón y el estómago).

Este tipo de emociones siempre van a ir acompañados de una reacción física.

Hay que tener claro que la diferencia entre emociones y sentimientos es que los sentimientos son una respuesta a una parte de las emociones y que la emoción

incluye la situación o experiencia, la interpretación, la percepción, y la respuesta o sentimiento relacionado a la experiencia particular de la situación.

LAS EMOCIONES SECUNDARIAS

Actualmente, para la mayoría de los autores existen ocho emociones básicas, de las cuales cuatro son primarias (como ya vimos) y otras cuatro son secundarias.

Las secundarias, con sus respectivas variedades de manifestaciones, son éstas:

1. *Amor: aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.*
2. *Sorpresa: asombro, estupefacción, maravilla y shock.*
3. *Vergüenza: arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento, culpa y*
4. *Aversión: repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.*

Otros teóricos consideran emociones básicas a las 8 mencionadas hasta ahora (primarias y secundarias), y postulan que las emociones secundarias serían el resultado de fusiones o mezclas de las más básicas. Izard, por ejemplo, describe la ansiedad como la combinación del miedo y de dos emociones más, que pueden ser la culpa, el interés, la vergüenza o la agitación.

Plutchik ha expuesto una de las teorías mejor desarrolladas sobre la combinación de las emociones. Utiliza un círculo de emociones, análogo al círculo cromático en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros. Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo. Las combinaciones compuestas por dos emociones básicas se llaman 'díadas'. Las compuestas por emociones básicas adyacentes en el círculo se llaman 'díadas primarias'; las compuestas por emociones básicas separadas entre sí por una tercera se llaman 'díadas secundarias', etc.

En este esquema, el amor es una díada primaria resultante de la mezcla de dos emociones básicas adyacentes: la alegría y la aceptación, mientras que la culpa es una díada secundaria formada por la alegría y el miedo, que están separadas por la aceptación. Cuanta más distancia haya entre dos emociones básicas, menos probable será que se mezclen. Y si dos emociones distantes se mezclan, es probable que surja el conflicto. El miedo y la sorpresa son adyacentes y se combinan directamente para dar lugar a un estado de alarma, pero la alegría y el miedo están separadas entre sí por la aceptación, y su fusión es imperfecta: el conflicto resultante es la fuente de la culpa.

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo.

Finalmente, conviene mencionar otra categoría que podría incluir los sentimientos personales que pueden ser de estimación propia o egocéntrica como el orgullo, la vanidad y el narcisismo contrarios a la simpatía, el amor o la compasión.⁶

Las emociones secundarias son aquellas que hemos “aprendido” a desarrollar en base a nuestra experiencia:

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, más bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas.

⁶ Plutchik Rober, “Las Emociones” Primera Edición, Agosto 1987, Pág. 195 a la 209

ESTILOS DE PATERNIDAD

Estilo autoritario: son padres exigentes, pero que prestan poca atención a las necesidades de sus hijos; las reglas y órdenes de estos padres no pueden ser cuestionadas ni negociadas. La relación que establecen con sus hijos es fundamentalmente para dictarles órdenes enfatizando siempre que ellos son la autoridad y que ésta pocas veces es falible; escasamente consideran las peticiones de los hijos y no responden a sus demandas, combinan estas actuaciones con poco afecto y altos niveles de control. Es propio de este estilo el que aparezcan conductas de privaciones junto con las de coerción verbal y física.

Las graves consecuencias del autoritarismo despótico, aprendido y vivido en el propio hogar durante demasiados años, son bastante frecuentes que se transmitan de generación en generación como si se tratara de una "reacción en cadena". Los hijos que han vivido permanentemente sometidos a estos esquemas van acumulando grandes dosis de agresividad y frustración. Posteriormente tratarán de descargar éstos aprendizajes, bajo la forma de "agresividad transferida", contra personas o situaciones que poco o nada tuvieron que ver con la causa de la frustración.

Estilo permisivo: se trata de padres poco exigentes que atienden las necesidades de sus hijos en exceso, establecen pocas reglas de comportamiento. Muestran extrema tolerancia a los impulsos de los hijos y usan muy poco el castigo para disciplinarlos.

Los padres permisivos evitan hacer uso del control, utilizando pocos castigos y muestran una excesiva concesión en las demandas de los hijos; se muestran tolerantes y tienden a aceptar positivamente los impulsos del niño. Su estilo comunicativo es poco efectivo y unidireccional, considerando en exceso las iniciativas y argumentos infantiles.

Dentro de lo que se conoce como estilo permisivo se observan distintas formas de actuación:

- *Padres que consideran que los hijos deben crecer en libertad, sin poner límites, o al menos que estos deben ser los mínimos. En este estilo podemos encontrar padres que desean que sus hijos tengan todos sus deseos satisfechos ya que ellos no los tuvieron.*
- *Padres que lo son por miedo al enfrentamiento con sus hijos y que acaban cediendo a todas sus demandas.*

Efectos De Los Estilos De Comportamiento De Los Padres Sobre El Desarrollo Del Niño

Hijos de Padres Autoritarios:

- *Tienden a ser obedientes, ordenados, poco agresivos, más tímidos, poco tenaces a la hora de perseguir metas.*
- *Tienden a tener una pobre interiorización de valores morales, orientándose más a los premios y castigos que hacia el significado intrínseco del comportamiento.*
- *Manifiestan pocas expresiones de afecto con los iguales, siendo poco espontáneos, llegando incluso a tener problemas en establecer estas relaciones.*
- *Tienen un "lugar de control" externo, baja autoestima y dependencia.*
- *Tienden a ser poco alegres, coléricos, aprensivos, infelices, fácilmente irritables, y vulnerables a las tensiones.*

Hijos de padres permisivos:

- *Tienden a tener problemas para controlar sus impulsos, dificultades para asumir responsabilidades.*
- *Son inmaduros.*
- *Tienen bajos niveles de autoestima.*
- *Tienden a ser más alegres y vitales*

PATRONES DE CRIANZA QUE CREAN HIJOS CODEPENDIENTES

FAMILIAS DISFUNCIONALES

Las familias cumplen un rol determinante a la hora de la formación de la personalidad de una persona y fundamentalmente de la solidez de la autoestima.

Las creencias con que uno niño se forma dentro de ellas se dan por la forma en que fueron criados dentro de las mismas.

Algunas reglas paternas causan en los niños vergüenza y culpa. El psicólogo Gersen Kaufman, define a la vergüenza como: "Una enfermedad del alma. La más estremecedora experiencia que el ego, puede sentir como humillación o cobardía o como un sentimiento de derrota para enfrentar con éxito los retos. La vergüenza es una herida que se siente desde el interior, separándonos de nosotros mismos y de los demás."

Según este autor la vergüenza es la responsable de la mayoría de los estados internos perturbados que niegan la vida plena humana. El sentimiento de vergüenza a través del abandono.

Nuestras reglas educativas avergüenzan a los niños a través de distintos grados de abandono. Los padres abandonan a sus hijos de las siguientes maneras:

- *Cuando los abandonan real y físicamente*
- *Cuando los padres fallan al modelar sus propias emociones y fracasan al reafirmar las expresiones emotivas de los hijos.*
- *Cuando los padres no cubren adecuadamente las necesidades de dependencia necesaria para el desarrollo de sus hijos.*
- *Cuando los padres abusan de sus hijos física, sexual, emocional o espiritualmente.*
- *Cuando los niños son utilizados para satisfacer necesidades de dependencias no resueltas por los padres.*
- *Cuando los hijos son utilizados para mantener el matrimonio de sus padres.*

- *Cuando los padres niegan y ocultan sus secretos vergonzosos para mantener cierto equilibrio en la familia.*
- *Cuando los padres no dedican suficiente, tiempo, atención y dirección a sus hijos.-*
- *Cuando los padres actúan desvergonzadamente.*

Un hecho observable en las familias disfuncionales es que forman parte de un proceso multigeneracional. Los individuos disfuncionales se casan con otros individuos disfuncionales, provienen de familias disfuncionales y así el círculo continuo. Las familias disfuncionales crean individuos disfuncionales que a la vez generan otras familias disfuncionales.

Veamos cuales son los puntos importantes de las familias disfuncionales:

- ***Decepción y negación:*** *niegan sus problemas y por lo mismo los problemas nunca se resuelven. También niegan a sus miembros las libertades.*
- ***Imposibilidad de intimidad:*** *cuando hay un vacío de intimidad en familias disfuncionales, este vacío contribuye a la disfunción familiar. Esto se conoce con el nombre de desorden del Yin y el Yan.*
- *Se basan en la vergüenza. Los padres han interiorizado sus sentimientos de vergüenza y actúan desvergonzadamente frente a sus hijos. Generalmente los hijos de estas familias se sienten avergonzados.*
- ***Formación de roles rígidos y estáticos:*** *los roles se crean por la necesidad del sistema familiar. Los niños renuncian a sus propias necesidades para satisfacer las necesidades del sistema.*
- ***Una masa indiferenciada de egos:*** *los miembros de una familia disfuncional tienen límites permeables, los límites no se respetan, los límites se invaden unos a otros, mas que relacionarse se enredan. Si la madre es temida, todos la temen.*

- **Necesidades sacrificadas en aras del sistema:** los miembros de una familia disfuncional no pueden satisfacer sus necesidades. Las necesidades individuales son puestas de lado para satisfacer las necesidades del sistema familiar. Casi siempre existe cierto grado de enojo y depresión en los miembros de una familia así. Las diferencias individuales se sacrifican para satisfacer los requerimientos de la familia. En las familias disfuncionales el individuo existe para la familia. Resulta difícil abandonar una familia disfuncional.
- **Comunicación conflictiva y confluyente:** utilizan el conflicto abierto o la confluencia (acuerdan no estar en desacuerdo) con un estilo de comunicación. En muy rara ocasión logran establecer contacto verdadero.
- **Irrevocabilidad de las reglas:** en las familias que presentan disfunción las reglas no cambian y son rígidas. La pedagogía ponzoñosa ayuda a establecer estas reglas.⁷

Las reglas dominantes de un sistema disfuncional son: el control, el perfeccionismo, el culpar a los demás, negación de libertades, el silencio tácito, sordera selectiva, la repetición (tener las mismas discusiones y problemas una y otra vez), la desconfianza. Omisiones. Secretos abiertos.

Los secretos familiares son parte de las mentiras que mantienen a un sistema familiar estático. Estos secretos son abiertos, pues aunque todos saben lo que pretenden no saber, omiten hablar de ello. No existen posibilidades de cambio en un sistema familiar cerrado.

Todos intentan controlar la angustia que los controla y para ello asumen un rol familiar. Sin embargo entre más se atienen a ese rol, menos cambios se reflejan en el sistema

Adquisición de una voluntad absolutista y grandiosa.

La mayor catástrofe a la que se enfrentan los miembros de una familia disfuncional es a la pérdida de una voluntad sana. Cuando la voluntad se inhabilita, las personas

⁷Bradshaw John "La familia" Editorial: Norma, Argentina, 1995, pág. 90.91,92

pierden la libertad. El control es un producto de la voluntad inhabilitada. Al no ventilar los asuntos, al no hablar las cosas, los sentimientos se congelan y contaminan la inteligencia emocional de los individuos. Cuando la fuerza de voluntad se lleva a los extremos (querer por querer) las personas adquieren comportamientos caóticos e impredecibles.

Límites perdidos:

En un afán de mantener el sistema familiar funcionando los individuos renuncian a sus límites personales. Renunciar a los límites personales es equivalente a renunciar a la propia identidad.

Las familias disfuncionales carecen de límites.

¿Qué es lo que determina la conducta del niño? Principalmente, la constitución biológica del bebé, es decir sus características innatas y la personalidad o características psicológicas que son formadas en el ambiente familiar, específicamente producto del estilo de paternidad de los padres o cuidadores.

Estos estilos de paternidad son el conjunto de actitudes, sentimientos, y patrones de conducta que los padres asumen frente al niño y que repercuten en el funcionamiento, tanto psicológico como social, de los hijos. Se expresan de diferentes formas pero en general pueden hallarse tres tipos:

NOVIAZGO

¿Qué es el Noviazgo?

Es una de las etapas más bonitas y disfrutables de la vida del ser humano. Es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual les brinda la oportunidad de conocerse más afondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el matrimonio.

En el noviazgo se pasa de la mera simpatía o del simple "gustarse" a una nueva relación de mayor conocimiento y que a su vez debe estar inspirada por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza.

Existe muchos tipos de noviazgo, algunos se viven como un juego, otros son más cercanos y profundos.

La experiencia demuestra que es mejor que el noviazgo sea breve, entre un año a dos años y medio máximo; más no porque después ya se vuelve una costumbre o se rebasan los límites establecidos, convirtiéndolo en algo ya diferente y no tan satisfactorio como al principio.

Muchos adolescentes confunden sentimientos de amistad y amor, queman etapas sin saborear bien lo que es una auténtica amistad y no dan tiempo para que ésta dé frutos. Piensan que porque se entienden bien con su nueva amistad inmediatamente tienen que ser novios.

El noviazgo últimamente lo están confundiendo mucho con un deseo que tiene hacia la otra persona. Es por eso que fracasan muchos noviazgos porque no hay un conocimiento previo de su pareja, por dejarse llevar por un deseo.

Recordando que el noviazgo es una etapa en la cual es para conocerse uno con el otro en la relación, no quiere decir exactamente que con esa pareja se vaya a casar y vaya a formar una familia. Aceptar cuando una relación no va bien y dar por terminada ese noviazgo ya que no será nada sano si tienen un noviazgo conflictivo.

Ventajas del noviazgo

Esta relación puede traer múltiples beneficios para la pareja:

- *A los jóvenes el noviazgo le ayuda a relacionarse con los demás.*

- *Ayuda a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida, religiosidad.*
- *Permite la formación de la voluntad, combate el egoísmo, fomenta la generosidad, confianza honestidad, el respeto; estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad.*
- *Con el noviazgo se puede practicar la habilidad de resolver conflictos sin el compromiso del matrimonio.*
- *El noviazgo provee la manera de encontrar una pareja apropiada.*
- *Ofrece la oportunidad de llegar a ser una persona más fuerte y lograr madurar en varios aspectos. Te puede ayudar a ver las cosas de distintas maneras.*
- *El noviazgo te permite que te tomes el tiempo necesario para decidir cuando quieres llevar esa relación a algo más estable y definitivo.*

Recordando que en un noviazgo siempre van haber defectos, peleas ya que ningún ser humano es perfecto, todos cometemos errores.

En el noviazgo irán conociendo cada uno sus defectos y virtudes, en lo que deben mejorar como persona, para no volver a cometer los mismos errores en otra relación, ya que de la experiencia se aprende.

Como iniciar y llevar un noviazgo sano

- *Esperar el momento oportuno: sin prisas vive y goza tu juventud. Aprende un poco de la vida, así cuando te cases, ya cuentes con más experiencia y vayas más seguro de lo que quieres.*
- *Si te has enamorado de alguien, quiérela por lo que es, no por lo que quieres que sea. Aprende a ver sus cualidades y sus limitaciones. Como tú, tiene cosas buenas y malas.*
- *El noviazgo no es igual a sexo: el amor verdadero no busca excusas para usar el sexo lo más posible. El auténtico cariño no pretende su placer egoísta, sino piensa más en servir a la persona amada con el esfuerzo que sea necesario.*

Un buen noviazgo permite, claro que sí, besos y abrazos hechos con mucho respeto y delicadeza. ¡Suficiente! No es necesario avanzar más.

Muchos novios creen que se aman porque se entienden sexualmente. Entenderse sexualmente no significa amor.

Los noviazgos que solo buscan el placer sexual, están basados en los atributos físicos; la pareja siempre quiere estar a solas y propiciar momentos en donde se desate la pasión; no encuentran gusto en platicar o realizar actividades juntos que no sean besos, abrazos y además, se trata de relaciones en donde siempre hay celos y un deseo de controlar a la otra persona. Este tipo de noviazgo es posesivo, que no permite la libertad ni te dejará ser tu mismo.

- *Compartir con la pareja: desde luego que es bueno que los novios tenga momentos a solas donde puedan platicar libremente acerca de ellos y sus sentimientos, pero también es necesario tener muchas actividades en común con otras personas, como grupos de amigos y familia.*
- *Respeto de la libertad de cada uno: en el período del noviazgo nadie tiene derecho a meterse en la vida de la otra persona y presionarla a que decida una u otra cosa que tenga que ver con su vida familiar, sus estudios, sus metas o sus gustos. Debe haber un gran respeto a la privacidad de la otra persona. Ninguno es posesión del otro, cada uno es dueño solamente de sí mismo. Por lo tanto, cada uno debe aceptar que hay fronteras que no deben traspasar.*
- *Conocer a la pareja: nadie ama lo que no conoce, entonces en el noviazgo hay que aprender a escuchar, dialogar mucho, comprender que la otra persona es diferente a ti y que para conocerla tiene que pasar algún tiempo. Es importantísimo también conocer a la familia de la otra persona porque cada persona está condicionada por su ambiente familiar.*
- *Fidelidad: en el noviazgo tiene que existir fidelidad, porque es la escuela para el matrimonio. Si de novios uno, otro o ambos son infieles, seguramente en el matrimonio será peor, si es que se llega a esa etapa.*

- *Que haya sinceridad: la sinceridad total es muy importante en el noviazgo. Si después de un tiempo te das cuenta de que no te conviene la persona que es tu novio o novia, que no te llena, que no es para ti, que no son el uno para el otro, debes ser totalmente sincero y decírselo antes que sea demasiado tarde.*
- *Hay que ser realistas: no se dejen llevar por las ilusiones. El enamoramiento que se vive en el noviazgo hace que veamos solamente las virtudes y además aumentadas del otro, sin embargo hay que estar conscientes de que también hay defectos, y ambas cosas son parte integral de su personalidad, que no se olvide poner los pies sobre la tierra.*
- *No te relaciones con personas enfermas: el equilibrio emocional y mental es importantísimo en cualquier relación.*
- *No debes comprometerte ni casarte con una persona que tenga enfermedad mental grave, tal como psicosis o esquizofrenia.*
- *Tampoco te debes comprometer ni menos casarte con una persona que tenga una adicción muy pronunciada, como el consumo habitual de alcohol o drogas, porque ese hábito también empeora, a menos que esté dando pruebas clarísimas de rehabilitación y tú veas una disposición firme y sincera a dejar el vicio del licor o la droga.*
- *Deben tener metas comunes: ambos deben coincidir en principios fundamentales como son el respeto a la vida, el valor de la justicia, el amor, la fidelidad, el respeto a la dignidad humana y los valores morales.*
- *El respeto por sus ideas y opiniones: se trata de respetar todo aquello que sea bueno, aunque no coincida con tus ideas o gustos. Nadie tiene derecho a cambiar la forma de pensar del otro.*
- *Cuando tengan problemas o dificultades en el noviazgo, busquen la orientación y el consejo adecuado. Pueden confiar en un sacerdote, sus padres o alguien de confianza.*

Cuando un noviazgo no es sano es bueno reconocerlo como pareja y terminar, ya que más adelante se pueden dañar y terminar mal. Recordar que una relación no siempre

será quedarse con la pareja que tienen, porque en cualquier momento puede cambiar su forma de pensar y ser de cada uno. No hay que acostumbrarse tanto a la pareja ni volver monótona la relación.

CODEPENDENCIA

*Robert Subby: afirma que la codependencia es un estado emocional, psicológico y de comportamiento que se desarrolla como resultado de la prolongada exposición y la puesta en práctica por parte del individuo de un conjunto de reglas opresivas, las cuales impiden que un sentimiento se exprese abiertamente o que se discutan directamente los problemas personales o interpersonales. Earnie Larsen uno de los pioneros en este campo define la codependencia como: aquellos comportamientos o defectos de carácter adquirido y autodestructivo que resultan en una disminución de la capacidad de iniciar o participar en relaciones amorosas. La palabra codependencia en los círculos terapéuticos a finales de los años setenta. Robert Subby y John Friel afirmaron en un artículo del libro codependencia. "originalmente se utilizó para describir a la persona o personas cuyas vidas se han visto afectadas como resultado de una relación con alguien que sufriera una dependencia química. Se consideraba que la esposa, hijo, o amante codependiente de alguien que fuera químicamente dependiente era alguien que había desarrollado una pauta de comportamiento para enfrentarse a la vida que no era sana como reacción ante el abuso de otras personas."*⁸

La codependencia puede ser definida como una enfermedad, cuya característica principal es la falta de identidad propia. El codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea. Si es dulce y agradable aunque no lo sienta, es porque busca aceptación. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo. Se crea un yo falso, pues en realidad no está consciente de quién es y está tan desconectado de sus propios sentimientos, que

⁸ Beattie Melody "Codependencia nunca más" Editorial: Promexa, Argentina 1992, pág. 59, 60-72

asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Se avergüenza por lo que hacen otras personas y toma las cosas de una manera personal. Invierte una enorme cantidad de energías en mantener una imagen o un estatus para impresionar porque su autoestima es muy baja, ya que depende del valor que los demás le otorgan. La codependencia se origina en las familias disfuncionales y convierte a los miembros de esas familias en personas híper-vigilantes. Al estar el ambiente familiar tan lleno de estrés debido a la violencia, la adicción al alcohol o a las drogas, las enfermedades emocionales de sus miembros etc.; la persona codependiente enfoca su atención hacia su entorno para defenderse de algún peligro real o imaginario. El estado de alerta es una defensa de nuestros cuerpos, algo temporal que nos ayuda a defendernos en momentos de peligro. Pero cuando ese estado se vuelve crónico, la persona pierde el contacto con sus reacciones internas, ya que todo el tiempo su atención está afuera de sí misma. Los niños necesitan seguridad y tener modelos saludables para imitar, para poder entender sus propias sensaciones internas. También necesitan aprender a separar los sentimientos de los pensamientos y a generar autoestima ellos mismos desde su interior. Si el niño pierde el contacto con sus sentimientos, tratará de llenar sus necesidades con estímulos externos y se convertirá en un adulto codependiente.

Cuando una persona vive su vida a través de los demás y a costa de sus legítimas necesidades, va más allá de lo que exige el verdadero amor. Se quema hasta el punto de no quedar ya nada de ella. Parece un noble empeño ayudar a otras personas que se están autodestruyendo, como en el caso de las esposas o novias de los alcohólicos o adictos a la droga, al juego o al sexo. Sin embargo, olvidamos ayudar a los codependientes.

Todo amor que no produce paz, sino angustia o culpa, está contaminado de codependencia. Ese tipo de amor patológico, de obsesión, es sumamente destructivo. Al no producir paz interior ni crecimiento espiritual, no lleva a la felicidad.

La codependencia crea amargura, angustia, enojo y culpabilidad irracional. El fruto del amor debe ser la paz y la alegría. Si no es así, algo anda mal. La codependencia nace

de un hambre malsana de amor, quizás provocada por un ambiente familiar en que uno no se sentía amado. Se puede tener un hambre tan desordenada de amor, que nos impida dejar una relación humana negativa.

El dolor en la codependencia es mayor que el amor que se recibe. Hay que tratar de mantener una relación sólo hasta donde debamos y podamos

Una de las características de la persona codependiente es que no confía en la otra persona a la que trata de influir. Esto lo demuestra persiguiéndola, tratando de controlarla, diciéndole lo que tiene que hacer, etc.

La sobreprotección, signo de codependencia, a veces nace de la situación de una madre que ha perdido a su esposo. Hay madres que usan a sus hijos para llenar un vacío.

El codependiente no sabe quién es, lo que siente, cuáles son sus necesidades; vive como un ser vacío.

La codependencia aparenta ser amor, pero es egoísmo, mutua destrucción, miedo, control, relación condicionada: "Te amo si cambias"; "Si no haces lo que digo, te recrimino, te persigo, me siento tu víctima." En la codependencia hay una gran cantidad de manipulación. Es una relación descontrolada: hagamos todo lo que sea para que esa persona se acomode a mí.

En momentos de frustración, la codependencia es abusiva o de tremenda tolerancia del abuso. La persona codependiente permite tanto que no reconoce el abuso cuando lo sufre. Ha llegado a tener una autoestima tan baja, que ya no se da cuenta de que están abusando de ella.

El codependiente necesita dar continuamente para no sufrir culpabilidad, ansiedad, enojo, miedo, etc. Necesita dar, sentirse necesario para tener autoestima. Está dominado por sentimientos enfermizos y no por la razón.

El amor humano debe ajustarse a la razón. Los codependientes se dejan llevar solamente por sus sentimientos. Su autoestima depende del comportamiento o reacción de los demás.

"La codependencia es una condición específica que se caracteriza por una preocupación y una dependencia excesivas (emocional, social y a veces física), de una persona, lugar u objeto. Eventualmente el depender tanto de otra persona se convierte en una condición patológica que afecta al codependiente en sus relaciones con todas las demás personas".

"El codependiente tiene su propio estilo de vida y su modo de relacionarse con los demás debido a su baja autoestima. Se enfoca siempre en los demás y no en sí mismo. La persona codependiente no sabe divertirse porque toma la vida demasiado en serio. Se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas porque teme ser herida por ellas. Necesita desesperadamente la aprobación de los demás y por ello busca complacer a todo el mundo. Siente ansiedad cuando tiene que tomar decisiones porque teme equivocarse. Niega sus propios sentimientos."

La Codependencia definitivamente tiene mucho que ver con el Patrón de crianza en el que criaron a sus hijos, ya que depende del patrón que utilizaron es como va formando su personalidad y su autoestima.

El codependiente llena un vacío que siente, ya que hay veces que se siente solo y lo llena de una forma de satisfacer las necesidades de las demás personas para ser aceptado en la sociedad.

Entra mucho lo que es la teoría de Sigmund Freud en la cual dice que:

Hay dos aspectos del Superyó: uno es la consciencia, constituida por la internalización de los castigos y advertencias. El otro es llamado el Ideal del Yo, el cual deriva de las recompensas y modelos positivos presentados al niño. La consciencia y el Ideal del Yo

*comunican sus requerimientos al Yo con sentimientos como el orgullo, la vergüenza y la culpa.*⁹

Al codependiente no le importa el sufrimiento que pueda tener en su vida por satisfacer y complacer a los demás, ya que tiene miedo a ser rechazada por las demás personas. Tiene que tener la aprobación de los demás para sentirse bien.

El codependiente no tiene una personalidad que lo caracteriza, tiene baja autoestima, ya que no se quiere, no se preocupa, no se acepta así mismo. Es muy fácil de manipular por las demás personas, en el cual abusan de ellos ya que saben que todo lo que piden el se los dará. Ese vacío que siente lo llena sintiéndose necesitado por las demás personas, en el cual no ve que está siendo utilizado.

CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS CODEPENDIENTES

Los codependientes pueden:

- *Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones,*
- *elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.*
- *Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema.*
- *Sentirse obligados –casi forzados– a ayudar a esa persona a solucionar el problema, por ejemplo, al*
- *ofrecer un consejo no pedido, con una ráfaga de sugerencias o remendando sentimientos.*
- *Sentirse molestos cuando la ayuda que brindan no es eficaz.*

⁹ Gautier Roques Rafael E. Boeree George, Teorías de la personalidad: Una selección de los mejores autores del siglo xx, Editorial: UNIBE, Argentina 2005, Pág. 80, 81, 82

- *Anticipar las necesidades de otras personas.*
- *Preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por ellos.*
- *Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer,*
- *trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy*
- *capaces de hacer por sí mismos.*
- *No saber qué quieren o qué necesitan y, si lo saben, decirse a sí mismos que lo que quieren y*
- *necesitan no es importante.*
- *Tratar de complacer a otros en vez de a sí mismos.*
- *Serles más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las*
- *injusticias cometidas contra ellos mismos.*
- *Sentirse más seguros al dar.*
- *Sentirse inseguros y culpables cuando alguien les da a ellos.*
- *Sentirse tristes porque pasaron sus vidas enteras dando a los demás y nadie les dio a ellos.*
- *Sentirse atraídos por gente necesitada.*
- *Descubrir que atraen a gente necesitada.*
- *Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o*
- *alguien a quién ayudar.*
- *Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.*
- *Comprometerse en exceso.*
- *Sentirse solos y presionados.*
- *Crear muy dentro de sí que de alguna manera otras personas son responsables de ellos.*
- *Echarle la culpa a otros por el estado en que se encuentran.*

- *Decir que otras personas hacen que los codependientes se sientan como se sienten.*
- *Crear que otras personas los quieren volver locos.*
- *Sentirse enojados, victimados, menospreciados y usados.*
- *Descubrir que otras personas se impacientan o se enojan con ellos por tener las características*
- *anteriores.*

Baja autoestima

Los codependientes tienden a:

- *Provenir de familias atribuladas, represoras o disfuncionales.*
- *Negar que su familia haya sido atribulada, represora o disfuncional.*
- *Culparse a sí mismos por todo.*
- *Criticarse a sí mismos por todo, aun por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de*
- *comportarse.*
- *Indignarse y ponerse a la defensiva cuando otros culpan y critican a los codependientes, algo que ellos*
- *hacen siempre.*
- *Rechazar cumplidos o halagos.*
- *Deprimirse por falta de cumplidos y de halagos (privación de caricias).*
- *Sentirse diferentes que el resto del mundo.*
- *Sentir que no son lo suficientemente buenos.*
- *Sentirse culpables por gastar dinero en sí mismos o por hacer cosas innecesarias o divertidas para sí*
- *mismos.*
- *Temer al rechazo.*
- *Tomar las cosas personalmente.*
- *Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo.*

- *Sentirse víctimas.*
- *Decirse a sí mismos que no pueden hacer nada bien.*
- *Tener miedo de cometer errores.*
- *Preguntarse por qué les cuesta tanto trabajo tomar decisiones.*
- *Esperar de sí mismos hacer todo perfectamente.*
- *Preguntarse por qué no pueden hacer nada a su entera satisfacción.*
- *Tener una gran cantidad de “yo debería”.*
- *Sentir gran cantidad de culpa.*
- *Sentirse avergonzados de lo que son.*
- *Sentir que sus vidas no valen la pena.*
- *Y por ello, tratar de ayudar a otra gente a vivir su vida.*
- *Obtener sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.*
- *Tener fuertes sentimientos de baja autoestima –de vergüenza, fracaso, etcétera– por los fracasos y*
- *problemas de los demás.*
- *Desear que les sucedieran a ellos cosas buenas.*
- *Creer que nunca les pasarán cosas buenas.*
- *Creer que no merecen cosas buenas ni felicidad.*
- *Desear que otras personas los estimaran y los amaran.*
- *Creer que no es posible que los demás los estimen y los amen.*
- *Tratar de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.*
- *Conformarse con sentir que los necesitan.*

Represión

Muchos codependientes:

- *Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa.*
- *Se atemorizan de permitirse ser como son.*
- *Parecen rígidos y controlados.*

Obsesión

Los codependientes tienden a:

- *Sentirse terriblemente ansiosos por los problemas y por la gente.*
- *Preocuparse por las cosas más absurdas.*
- *Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.*
- *Perder el sueño por los problemas o la conducta de otros.*
- *Preocuparse.*
- *Nunca encontrar respuestas.*
- *Vigilar a la gente.*
- *Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.*
- *Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de*
- *problemas.*
- *Abandonar su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo.*
- *Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.*
- *Preguntarse por qué nunca tienen energía.*
- *Preguntarse por qué no pueden hacer las cosas.*

Control

Muchos codependientes:

- *Han vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control, causando a los codependientes*
- *penas y desengaños.*
- *Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de manera*
- *natural.*
- *No pueden ver o manejar el miedo que sienten a la pérdida de control.*
- *Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.*

- *Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de*
- *coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.*
- *Eventualmente fracasan en sus intentos o provocan la ira de los demás.*
- *Se sienten frustrados y enojados.*
- *Se sienten controlados por los eventos y la gente.*

Negación

Los codependientes tienden a:

- *Ignorar los problemas o pretender que no los tienen.*
- *Pretender que las circunstancias no son tan malas como son en realidad.*
- *Decirse a sí mismos que las cosas mejorarán mañana.*
- *Mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus cosas.*
- *Confundirse.*
- *Deprimirse o enfermarse.*
- *Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.*
- *Volverse fanáticos del trabajo.*
- *Gastar dinero en forma compulsiva.*
- *Comer en exceso.*
- *Pretender que esas cosas tampoco están sucediendo.*
- *Ver cómo los problemas se empeoran.*
- *Creer en mentiras.*
- *Mentirse a sí mismos.*
- *Preguntarse por qué sienten que se están volviendo locos.*

Dependencia

Muchos codependientes:

- *No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.*
- *Buscan la felicidad fuera de sí mismos.*

- *Se pegan como lapas a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueden dar felicidad.*
- *Se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad.*
- *No sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres.*
- *No se aman a sí mismos.*
- *Creer que otras personas no pueden amarlos y no los aman.*
- *Buscan desesperadamente amor y aprobación.*
- *A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar.*
- *Creer que los demás nunca están ahí cuando ellos los necesitan.*
- *Relacionan el amor con el dolor.*
- *Más que quererla sienten que necesitan a la gente.*
- *Tratan de probar que son dignos de ser amados.*
- *No se toman el tiempo para ver si los demás les convienen.*
- *Se preocupan por si los demás los aman o si les caen bien.*
- *No se toman tiempo para averiguar si ellos aman a otras personas o si estas les caen bien.*
- *Centran sus vidas alrededor de otras personas.*
- *Buscan derivar todos sus sentimientos de bienestar de sus relaciones con los demás.*
- *Pierden interés en sus propias vidas cuando aman.*
- *Se preocupan de que los demás los dejen.*
- *NO creen que ellos pueden cuidar de sí mismos.*
- *Se quedan varados dentro de relaciones que no funcionan.*
- *Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.*
- *Se sienten atrapados en las relaciones.*
- *Dejan malas relaciones y forman otras nuevas que tampoco funcionan.*
- *Se preguntan si alguna vez encontrarán el amor.*

Comunicación débil

Los codependientes a menudo:

- *Culpan.*
- *Amenazan.*
- *Ejercen coerción.*
- *Suplican.*
- *Sobornan.*
- *Aconsejan.*
- *No dicen lo que sienten.*
- *No sienten lo que dicen.*
- *No saben lo que sienten.*
- *No se toman en serio a sí mismos.*
- *Piensan que los demás no toman en serio a los codependientes.*
- *Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando, por ejemplo.*
- *Encuentran difícil darle al clavo.*
- *No están seguros de cuál es el clavo.*
- *Miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado.*
- *Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente.*
- *Tratan de decir lo que creen que provocará a la gente.*
- *Tratan de decir aquello que logrará que la gente haga lo que ellos quieren que haga.*
- *Eliminan la palabra no de su vocabulario.*
- *Hablan demasiado.*
- *Hablan acerca de otras personas.*
- *Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos.*
- *Dicen que tienen la culpa de todo.*
- *Dicen que no tienen la culpa de nada.*
- *Creen que sus opiniones no importan.*
- *Esperan a expresar sus opiniones hasta que conocen las de los demás.*

- *Mienten para proteger y tapar a la gente que aman.*
- *Mienten para protegerse a sí mismos.*
- *Encuentran difícil reguardar sus derechos.*
- *Se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada.*
- *Creen que la mayor parte de lo que tienen que decir es irrelevante.*
- *Comienzan a hablar con cinismo, de manera autodegradante u hostil.*
- *Se disculpan por molestar a los demás.*

Límites débiles

Los codependientes a menudo:

- *Dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás.*
- *Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían.*
- *Permiten que otros los lastimen.*
- *Se preguntan por qué se sienten tan lastimados.*
- *Se quejan, culpan y tratan de controlar al tiempo que siguen actuando igual.*
- *Finalmente se enojan.*
- *Se vuelven completamente intolerantes.*

Falta de confianza

Los codependientes:

- *No tienen confianza en sí mismos.*
- *No confían en sus sentimientos.*
- *No confían en sus decisiones.*
- *No confían en los demás.*
- *Tratan de confiar en gente poco digna de confianza.*
- *Piensan que Dios los ha abandonado.*
- *Pierden la fe y la confianza en Dios.*

Ira

Muchos codependientes:

- *Se sienten muy asustados, heridos y enojados.*
- *Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira.*
- *Tienen miedo de su propia ira.*
- *Tienen miedo de la ira de otras personas.*
- *Piensan que la gente se alejará si la ira entra en escena.*
- *Piensan que otras personas los hacen sentirse enojados.*
- *Tienen miedo de despertar la ira en los demás.*
- *Se sienten controlados por el enojo de otras personas.*
- *Reprimen sus sentimientos de enojo.*
- *Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para*
- *vengarse, actúan de manera hostil, o tienen estallidos temperamentales violentos.*
- *Castigan a los demás por hacer enojar a los codependientes.*
- *Se avergüenzan por haberse sentido enojados.*
- *Se sienten avergonzados y culpables por sentir ira.*
- *Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura.*
- *Se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos.*
- *Se preguntan si alguna vez no se sentirán enojados.*

Problemas sexuales

Algunos codependientes:

- *Son niñeras en el dormitorio.*
- *Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas.*
- *Tienen relaciones sexuales cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse*
- *amados.*

- *Practican relaciones sexuales cuando están enojados o heridos.*
- *Se rehúsan a disfrutar del sexo porque están muy enojados con la pareja.*
- *Tienen miedo de perder el control.*
- *Les es difícil pedir lo que necesitan en la cama.*
- *Se alejan emocionalmente de la pareja.*
- *Sienten repugnancia sexual hacia la pareja.*
- *No hablan de ello.*
- *De todas maneras, se esfuerzan en tener relaciones sexuales.*
- *Reducen el sexo a un acto técnico.*
- *Se preguntan por qué no disfrutan su vida sexual.*
- *Pierden interés por el sexo.*
- *Inventan razones para abstenerse de él.*
- *Desean que su pareja sexual muriera, se fuera o sintiera los sentimientos del codependiente.*
- *Tienen fuertes fantasías sexuales acerca de otras personas.*
- *Consideran tener o tienen un affaire extraconyugal.*

Miscelánea

Los codependientes tienden a:

- *Ser extremadamente responsables.*
- *Ser extremadamente irresponsables.*
- *Volverse mártires, sacrificando su felicidad y la de los demás por causas que no requieren sacrificio.*
- *Encuentran difícil sentirse cercanos a la gente.*
- *Se les dificulta divertirse y ser espontáneos. Tienen una respuesta completamente pasiva a la*
- *codependencia: lloran, se sienten lastimados, se sienten desamparados.*
- *Tienen una respuesta completamente pasiva a la codependencia: lloran, se sienten lastimados, se*

- *sienten desamparados.*
- *Tienen una respuesta completamente agresiva a la codependencia: se muestran violentos, iracundos,*
- *son dominantes.*
- *Combinan respuestas pasivas y agresivas.*
- *Son vacilantes en sus decisiones y emociones.*
- *Lloran cuando sienten ganas de llorar.*
- *Siguen fieles a sus compulsiones y a la gente, aunque les hiera.*
- *Se sienten avergonzados de sus problemas familiares, personales o de sus relaciones.*
- *Se sienten confundidos por la naturaleza del problema*
- *Encubren, mienten, y protegen el problema.*
- *No buscan ayuda por que se dicen a sí mismos que el problema no es tan grave en realidad, o que*
- *ellos no son suficientemente importantes.*
- *Se preguntan por qué el problema no se esfuma.*

Progresiva

En las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden:

- *Sentirse aletargados.*
- *Sentirse deprimidos.*
- *Retirarse y aislarse.*
- *Experimentar una pérdida total de la rutina diaria y de la estructura.*
- *Abusar de sus hijos o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades.*
- *Sentirse desesperanzados.*
- *Empezar a planear cómo escapar de una relación que sienten como una trampa para ellos.*
- *Pensar en el suicidio.*

- *Volverse violentos.*
- *Sufrir una enfermedad emocional, mental o física de gravedad.*
- *Experimentar trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco).*
- *Volverse adictos al alcohol y otras drogas.*

La lista precedente es larga, pero no comprende todas las conductas o reacciones. Al igual que el resto de la gente, los codependientes hacen, sienten y piensan muchas cosas. No hay un cierto número de rasgos que garanticen si una persona es codependiente o no lo es.¹⁰

La palabra asusta a muchos pues la relacionan con adicciones y suponen que no las tienen, pero se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluido al amor.

Estas personas inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia ya que temen enfrentarse a los cambios que esto implica, reciben mal trato de parte de sus parejas y sin embargo, continúan en la relación.

La mayoría de la gente quiere estar sana y vivir sus vidas lo mejor posible. Pero no saben actuar de otra manera. No saben qué hacer. La mayoría de los codependientes han estado ocupados respondiendo a los problemas de otras personas y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas. Por lo que las características antes mencionadas se dificulta que como persona las reconozcamos, pudiendo reconocer estas características. También se puede asumir que tiene dificultad para establecer límites funcionales con las demás personas; para protegerse a sí mismos, para asumir adecuadamente la propia realidad; para identificar quién se es, y cómo compartir adecuadamente, es decir que no afrontar de un modo interdependiente las propias necesidades y deseos como adulto; es decir para cuidar de sí mismo.

¹⁰ Beattie Melody "Codependencia nunca más" Editorial: Promexa, Argentina 1992, pág. 80, 81, 82

Existe dificultad para experimentar la propia realidad con moderación, para ser apropiado con la edad y las diversas circunstancias.

DEPENDENCIA

La dependencia afectiva puede transformarse en una enfermedad que atenta contra nuestra identidad, porque va destruyéndola lentamente hasta hacerla desaparecer, y sumerge a quien la padece en un estado de minusvalía que le impide hacerse cargo de su propia existencia, y por ende de su propia felicidad. Suele ocurrir que, bajo el manto del amor, la persona que es dependiente sufre una pérdida de su territorialidad y se convierte en una parte de la persona nada. Esa persona pierde entonces su identidad, su individualidad, sus sentimientos y deseos. Cuando la pareja se forma sobre la base de dos personas dependientes, esta asociación resulta altamente destructiva y presagia a corto plazo conflictos de gran magnitud. La dependencia afectiva es una patología muy severa. En algunos casos, la persona busca aferrarse al otro y entrega sus espacios de forma voluntaria y sin padecerlo, pero en otros casos esta conducta la sume en un sufrimiento muy intenso del cual no puede salir por temor al abandono o a la supuesta pérdida de los afectos.

El apego afectivo excesivo que se convierte en dependencia funcional de la misma manera que otro tipo de adicciones. Probablemente aquí no exista la adicción química, pero si existe un hábito y una dependencia psicológica. Únicamente librando una batalla sin cuartel contra estas actitudes, podremos ayudar a la persona que se encuentra en esa situación. Es indudable que estas personas excesivamente dependientes presentan un daño profundo en su autoestima. Trabajar sobre la recuperación de la confianza y el respeto por uno mismo va a ser de gran ayuda para la superación de esta dependencia tan nefasta. Cuando un ser humano necesita de la presencia o de las acciones de otro para vivir, está poniendo de manifiesto no solo su incapacidad para sobrevivir valiéndose de sus propias convicciones y de metas u objetivos propios. Mientras no seamos capaces de renunciar a algo que queremos, corremos el riesgo de caer en una dependencia que bien puede ser afectiva o material.

*Detrás de la dependencia afectiva se erige la incapacidad por hacernos responsables de nuestra propia existencia, uniendo a esto un temor que en algunas situaciones puede convertirse en pánico, respecto de la posibilidad de quedarnos solos, desprovistos de amor y de todo lo que nuestra pareja pueda ofrecernos.*¹¹

La persona dependiente tiene que ver mucho en cómo fue su infancia, con el apego que tuvo con sus padres, hay veces que los mismos padres hacen que dependan de ellos mismos sin que ellos hagan nada, por la misma sobreprotección que les dan, eso hace que crezcan dependiendo siempre de las demás personas.

Cuando la persona dependiente se siente sola, se siente frustrada con miedo al no poder seguir adelante sin nadie a su lado, fue la forma en que lo criaron dependiendo siempre de alguien.

CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Se define la dependencia emocional como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. A continuación detallaremos las características que posee este constructo, clasificadas en diferentes ámbitos.

Relaciones interpersonales

En este apartado nos centraremos en las relaciones de pareja por ser las más representativas, aunque gran parte de lo expuesto sobre éstas se puede extrapolar perfectamente a otras, con las lógicas diferencias de la significación que tengan para el individuo. Por ejemplo, un dependiente emocional puede tener pautas similares de

¹¹ Dresel, Walter

“Entre tú y yo: la incomunicación y el desencuentro en las relaciones amorosas”

Grupo Editorial Norma

Bogotá, 2008

Pág. 181 Y 182

interacción con un amigo y con su pareja, pero la intensidad de sentimientos, pensamientos y comportamiento será menor.

Para describir las relaciones que llevan a cabo estas personas, nos apoyaremos parcialmente en el trabajo de B.Schaeffer sobre los adictos al amor y en las interacciones que se producen en la personalidad autodestructiva.

Éstas son las características de las relaciones interpersonales, especialmente de pareja, de los dependientes emocionales:

- *Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.*

Por supuesto, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos.

- *Gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”.*

Éste es uno de los rasgos más molestos en estas personas, motivo frecuente de enfados y rupturas. La necesidad de la pareja (o del amigo, hijo...) es realmente una dependencia como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. Su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante.

- *Generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de “asimétricas”.*

Esta característica ha sido muy estudiada en la investigación sobre la personalidad autodestructiva. Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas explotadoras conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación. Su papel

se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.

- *Dicha subordinación es un medio, y no un fin.*

Es importante diferenciar la subordinación altruista, que puede darse en personalidades abnegadas o en codependientes, de la egoísta, que es la que aparece aquí. Los dependientes emocionales se dan para recibir por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.

- *Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan.*

Hemos comentado que los pocos momentos de felicidad se producen ante la posibilidad de iniciar una relación, y es que las enormes expectativas que despierta no se ven luego cumplidas. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea.

- *La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos.*
- *Presentan cierto déficit de habilidades sociales.*

Su baja autoestima y constante necesidad de agradar impide que desarrollen una adecuada asertividad. Además, si su demanda de atención hacia otra persona alcanza

ciertos límites, pueden manifestarla sin importarles demasiado la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía.

- *Poseen una autoestima muy pobre, y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad.*

Estos sujetos no se quieren porque durante su vida no han sido queridos ni valorados por sus personas significativas, sin dejar por este motivo de estar vinculados a ellas.

Consecuentemente, el autoconcepto es también pobre, y en numerosas ocasiones no se corresponde con la realidad objetiva del individuo a causa de su continua minusvaloración.

- *Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencias a sufrir preocupaciones.*

Su expresión facial y su humor denotan una tristeza honda y arraigada, con lógicas fluctuaciones. Cuando sufren preocupaciones suelen girar en torno a una separación temida (ansiedad de separación) o a sentimientos de desvalimiento emocional y vacío, más frecuentes cuando no están inmersos en relaciones estrechas.

- *Las comorbilidades más frecuentes se producen con trastornos depresivos y por ansiedad, y en menor medida con trastornos de la personalidad, o relacionados con sustancias.*

Los dependientes emocionales presentan con frecuencia episodios depresivos cuando se rompe una relación, por muy patológica e insatisfactoria que ésta sea, y así surgió el concepto de depresión sociotrópica.

En los periodos en que sus relaciones corren grave peligro de romperse pueden llegar a padecer trastornos por ansiedad, con el riesgo consiguiente de abuso y dependencia de sustancias tales como tranquilizantes, alcohol, etc.

- *Reúnen condiciones para ser idealizados.*

Los dependientes emocionales no son muy selectivos a causa de sus necesidades acuciantes, pero si rastreamos factores comunes en la aparente heterogeneidad de sus objetos, encontramos uno que destaca especialmente: todos tienen una férrea autoestima, en muchas ocasiones superior a la media.

- *Son narcisistas y explotadores.*

Como hemos mencionado, los objetos generalmente elegidos por los dependientes emocionales son en muchas ocasiones ególatras, narcisistas y manipuladores. Carecen de empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común, y que los demás deberían estar continuamente alabándoles y concediendo prerrogativas.

- *Buscan una posición dominante en la pareja.*

Nos damos cuenta de que con muchísima frecuencia los dependientes emocionales se involucran en relaciones asimétricas, asumiendo ellos la posición subordinada y los objetos la dominante. Los caracteres narcisistas se distinguen por su fatuidad, deseo de elogios y desprecio hacia los demás. Los dependientes emocionales son su objeto perfecto: se someten con tal de preservar la relación; no les "hacen sombra" por su baja autoestima; les admiran continuamente, ignorando sus defectos y ensalzando sus virtudes; soportan e incluso aceptan como normales los desprecios y humillaciones sistemáticas que sufren por su parte; les sirven para consolidar su posición de superioridad con respecto al mundo; etc. ¹²

Un concepto trascendente que hay que tener en cuenta es que debemos desterrar de nuestro pensamiento la creencia de que el sentimiento de bienestar depende del otro. El alcanzar nuestra paz y nuestro equilibrio interior requiere de la responsabilidad de

¹² Bowlby J. "La separación afectiva" Barcelona: Paidós; 1993. Pág. 90, 91, 92

que seamos nosotros mismos quienes nos proporcionamos los momentos de gozo. Depender del otro no significa de ninguna manera quererlo. Querer por necesidad, o necesitar por querer, son formas mezquinas de entre el amor. Si bien el amor se genera inevitablemente un sentimiento de pertenencia eso no significa que podamos adueñarnos de la otra persona, exigiéndole todo aquello que necesitamos para alcanzar la felicidad.

Adoptar una actitud pasiva o de dependencia en el amor termina siendo, a largo plazo, un gran error. Algunas veces puede resultar agradable advertir que alguien nos necesita imperiosamente y que a través de nuestra actitud logramos que la otra persona se sienta bien, que le damos todo aquello que no puede proporcionarse por sí misma. Pero lo cierto es que con el tiempo todos necesitamos sentirnos libres e independientes e internamente estamos esperando recibir en forma proporcional algo de lo que estamos entregando. Es difícil ser protector a tiempo completo. Lo que en un comienzo es un juego agradable, culmina siendo una carga imposible de asumir, a menos que estemos dispuestos a entregar nuestra identidad y renunciar a los legítimos derechos que tenemos cuando conformamos una pareja de común acuerdo.

Vemos de este modo que en el amplio espectro humano existen personas débiles, dependientes, pasivas, que están dispuestas a dar todo por su pareja, que pueden convertirse en un apéndice del otro con tal de no ser abandonadas. Mientras que en el otro extremo existen personas cuyo objetivo fundamental es encontrar una persona dispuesta a vivir a sus servicio. En este segundo caso, por lo general se trata de personas con rasgos autoritarios y con un irrefrenable deseo de dominar a los demás. Los llamaremos "guardianes del amor". Los guardianes del amor son extremadamente egoístas, e impiden que su pareja se exprese con independencia y que tome decisiones por sí misma. En eventos sociales, o cuando se reúnen con otras parejas, esta actitud se evidencia cuando la persona dependiente jamás habla, en general por temor a sufrir el escarnio de su pareja, que dice saberlo todo y que todo lo domina. Las personas dependientes, en consecuencia finalmente creen que es cierto que lo mejor

es permanecer en silencio y evitar las equivocaciones, para que no quede en evidencia su presunta ignorancia. Estos supuestos guardianes del amor son muy celosos y controladores. Viven pendientes de ese ejercicio de control porque temen que, si dejan de ejercer esa presión constante, su pareja puede conocer a otra persona y evaluar la situación en que se encuentra para finalmente abandonarlos.

Los problemas crecen siempre que uno o ambos integrantes de la pareja estén esperando que el otro compense las necesidades que individualmente no han podido satisfacer, generando así un sentimiento de dependencia. Cuando esperamos que quien convive con nosotros tenga la capacidad de encontrar solución a todas nuestras carencias y por alguna circunstancia, él o ella no pueden cumplir con ese cometido, consideramos que nuestra elección ha sido equivocada y que el amor que soñamos en un primer momento hoy ya no existe.¹³

A este tipo de personas que son dependientes emocionales, no les agrada estar solas, necesitan el estar con alguien, acompañadas para llenar el vacío que sienten. Cuando están solas sienten que son unas fracasadas. Cuando tienen pareja hacen cualquier cosa para quedar bien con la relación, pero no se está dando cuenta que hay veces que hace cosas que los pueden lastimar y siguen en la relación. Es ahí donde la pareja abusa, ya que sabe que harán todo lo que se les pida.

A estas personas les cuesta reconocer que es dependiente de su pareja, ya que le da miedo, dejar a su pareja y no poder comenzar una nueva relación o no poder encontrar a alguien que la acepte como es. Por lo mismo soporta todo lo malo que pasa en la relación.

¹³ OPCIT Pág. 82, 83

CAPÍTULO II

2.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1.1 Técnica de Muestreo:

Dado que la investigación se trabajó con dos secciones del Centro Educativo Fe y Alegría no. 9, se realizó un muestreo de tipo no aleatorio, donde las características para pertenecer a la muestra serán: estar inscritos en el Centro Educativo Fe y Alegría No. 9 en Jóvenes de 12 a 17 años de edad y participar voluntariamente en la investigación.

2.1.2 Técnicas de Recolección de Datos:

1 ENTREVISTA aquí se llevó a cabo el día *lunes 4 de junio* a los estudiantes de *primero* básico secciones a y b de la jornada vespertina, del Centro Educativo Fé y Alegría no. 9 en el año 2012 y *martes 5 de junio* a los alumnos *segundo* básico jornada vespertina en la cual recolectamos la información en relación a lo nos enfocarnos en relación a los temas a impartidos. Las cuales fueron realizadas en el salón de clases respectivos de cada grado. La entrevista se realizo grupal de forma escrita y entrevista abierta para que den su criterio.

Los talleres que se impartieron en los días *lunes 11, 18, 25* y *martes 12, 19, 26* del mes de *junio* a los estudiantes de *primero y segundo* básico secciones a y b de la jornada vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría no. 9 en el año 2012. Los cuales se realizaron en el salón de usos múltiples con apoyo audiovisual.

Para concluir se elaboró una evaluación final en relación de los talleres impartidos a los *estudiantes de primero y segundo* básico secciones a y b de la jornada vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría no. 9 en el año 2012. Las cuales fueron realizados en el salón de clases respectivos de cada grado. La entrevista se realizó grupal de forma escrita y entrevista abierta para que aportaran su criterio. Se realizó un debate final de las preguntas establecidas.

2.1.3 Técnicas De Análisis Estadístico de los Datos:

Dado que la investigación es descriptiva se presentaron los resultados en cuadros y gráficas con frecuencias.

3. INSTRUMENTOS

Entrevista a los jóvenes de 12 a 17 años de primero y segundo básico secciones A y B de la jornada vespertina, del Centro Educativo Fe y Alegría no. 9 en el año 2012.

PREGUNTA	CRITERIO DE ELABORACIÓN	CRITERIO DE EVALUACIÓN
¿Qué es la Codependencia?	Conocer Si sabe la definición de Codependencia	SI NO
¿Qué es Dependencia?	Conocer si sabe la definición de Dependencia	SI NO
¿Crees tú que la Codependencia y la Dependencia es lo mismo?	Determinar si entendieron bien los dos diferentes términos	SI NO
¿Has tenido novio(a)?	Determinar situación Personal del alumno(a)	SI NO
¿Cuántos novios(as) has tenido?	Conocer como ha sido su vida sentimental	CANTIDAD
¿Tus relaciones de noviazgo han sido buenas ó malas?	Conocer como han sido sus relaciones de noviazgo	BUENAS MALAS

¿Por qué tus relaciones de noviazgo han sido buenas ó malas	Identificar la problemática que ha tenido en sus relaciones	CELOS VIOLENCIA INFELIDAD
¿Cuáles han sido los motivos por los cuales han terminado ó te han dejado tu novio(a)?	Identificar qué motivos han sido la ruptura de la relación	CELOS VIOLENCIA INFELIDAD
¿Haz necesitado de alguien para no sentirte solo(a)?	Determinar cómo está el autoestima del adolescente	SI NO
¿Por qué?	Identificar si el adolescente tiene Codependencia	Evaluar las respuestas que ponga el estudiante
¿Has hecho cosas que no te gustan por complacer a tu novio o novia, para que no se enoje contigo?	Conocer si tiene las características de una persona Codependiente	SI NO
Si la respuesta de la pregunta anterior es: Si ¿Qué has hecho?	Identificar las Características de la persona Codependiente	Evaluar las respuestas que ponga el estudiante

CAPÍTULO III

3.1 PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR

Se llevo la investigación dentro del centro educativo Fe y Alegría No. 9 ubicado en la zona 7 Amparo II de ciudad capital, dicho lugar cuenta con atención Psicológica por parte de la Universidad San Carlos de Guatemala. Se puede decir que es un lugar al que asiste parte de la población del sector como de otras colonias aledañas, dentro de estas instalaciones podemos destacar que hay suficiente espacio para proyectos novedosos. Sus instalaciones son suficientemente amplias con espacio físico y área verde, en el cual están divididas por niveles los cuales son pre-primario, primaria, básicos, diversificado, el área de talleres y área designada para atención psicológica.

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACION

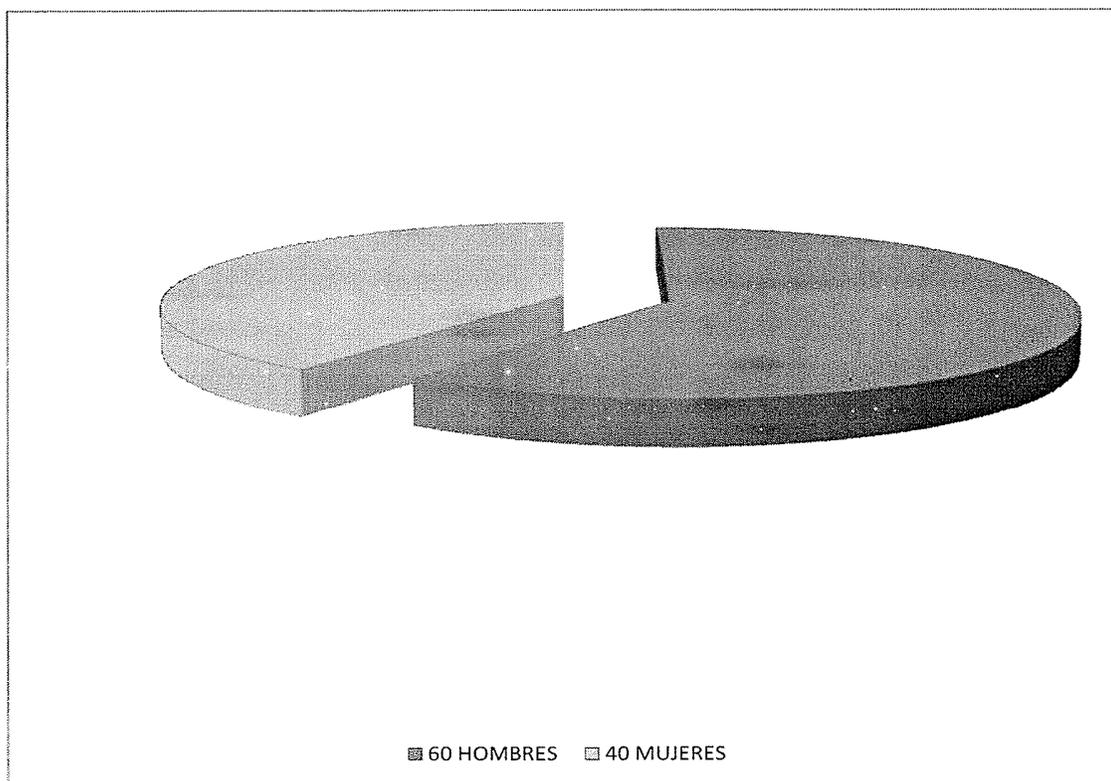
La mayoría de la población asistente es población infantil, adolescente entre las edades de 5 a 17 años, la población que se tomo de muestra fue de 13 a 17 años, parte de esta población asiste al servicio psicológico por problemáticas de tipo emocional o ya sea por conductas inapropiadas manifiestas por parte de los infantes, la población que asiste a este centro son personas pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo, con oportunidades limitadas de superación, aunque no nulas, esta población posee un grado de escolaridad, en su mayoría, de nivel primario; las personas que asisten a este centro son absorbidas por el ambiente y su apariencia personal en algunas ocasiones no se encuentra en óptimas condiciones, esta población presenta poco conocimiento acerca de la ciencia de la psicología y de qué forma puede beneficiarlos.

GRAFICAS

Las graficas que se presentan a continuación, es sobre la entrevista que se les paso antes de iniciar los talleres, para ver el conocimiento que tenían los y las estudiantes de los talleres a realizar con ellos.

Grafica # 1

Composición por género de la muestra

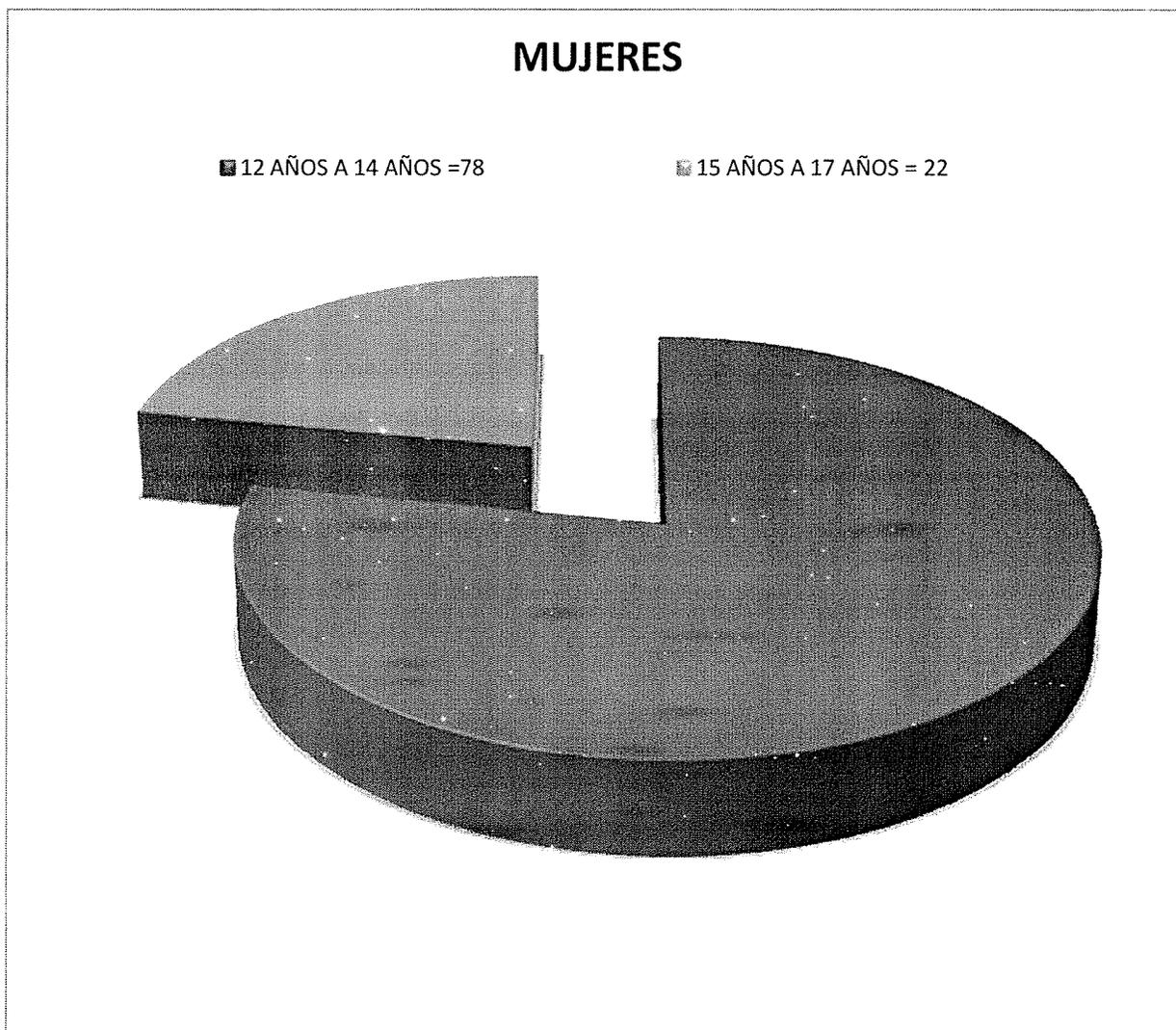


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se puede observar que la población más alta es de hombres. Se evaluará si el porcentaje de hombres que sufren de Codependencia es más alto que las mujeres.

Grafica # 2

Edad por grupo de Género



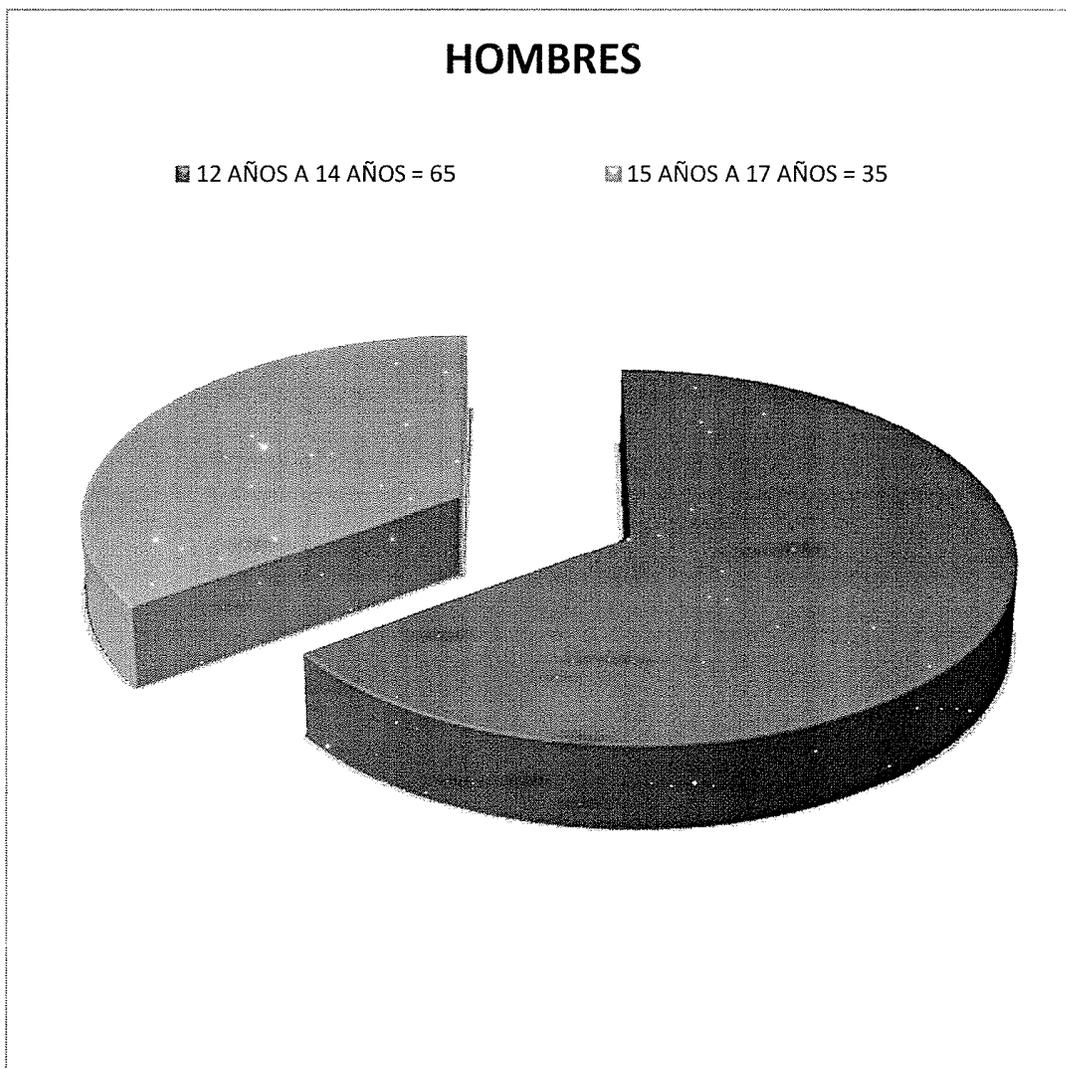
Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se observó que la población que hay en los grados, son de edades súper mayores a la edad que debería corresponder.

Implica que los hombres y mujeres que estudian en el centro, son un poco más mayores y están en la etapa que necesitan informarse más.

Grafica # 3

Edad por grupo de Género



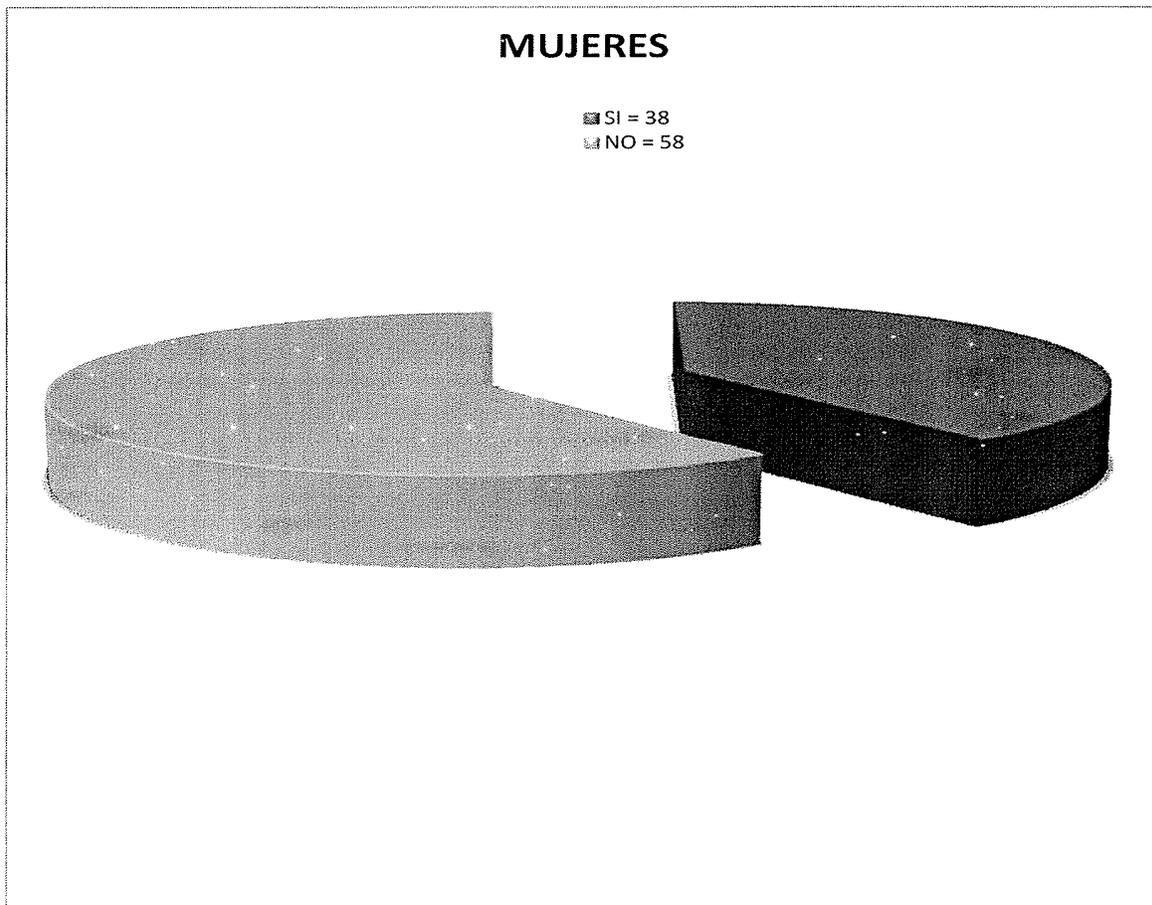
Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se observó que la población que hay en los grados, son de edades súper mayores a la edad que debería corresponder.

Implica que los hombres y mujeres que estudian en el centro, son un poco más mayores y están en la etapa que necesitan informarse más.

Grafica # 4

Conocimiento de la definición de Codependencia

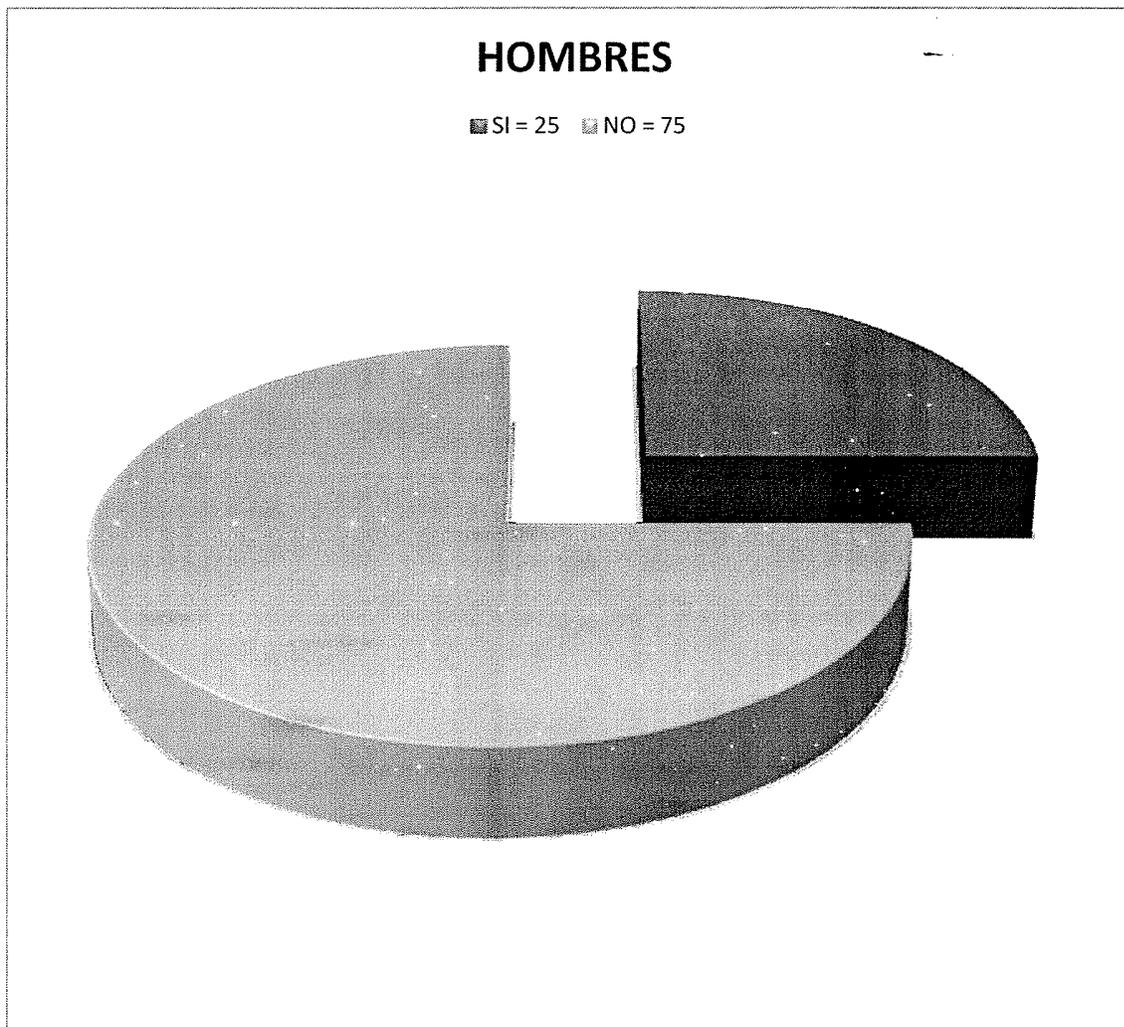


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de jóvenes no saben la definición de lo que es el término de Codependencia. Esto hace que puedan tener una relación de noviazgo que sea Codependiente, y así mismo ser partícipe de una relación poco sana.

Grafica # 5

Conocimiento de la definición de Codependencia

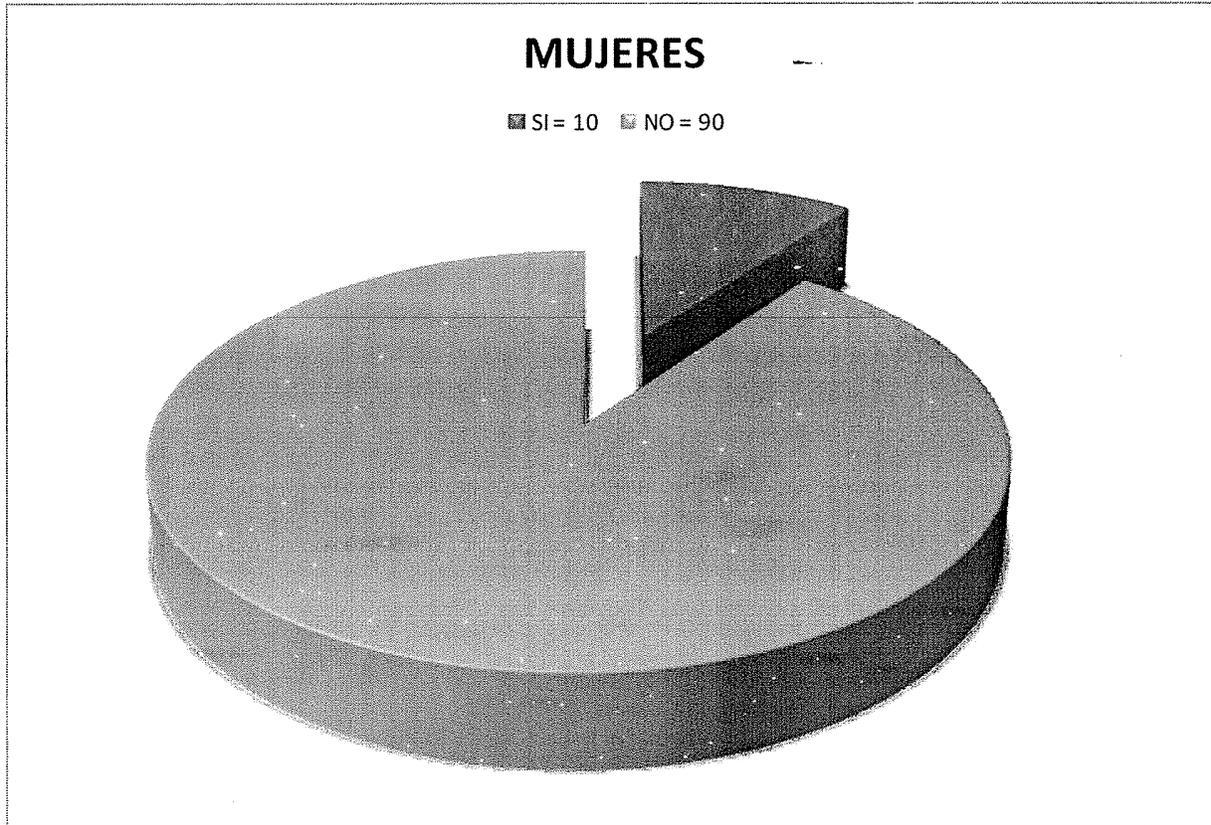


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de jóvenes no saben la definición de lo que es el término de Codependencia. Esto hace que puedan tener una relación de noviazgo que sea Codependiente, y así mismo ser partícipe de una relación poco sana.

Grafica # 6

Conocimiento de la Definición de Dependencia

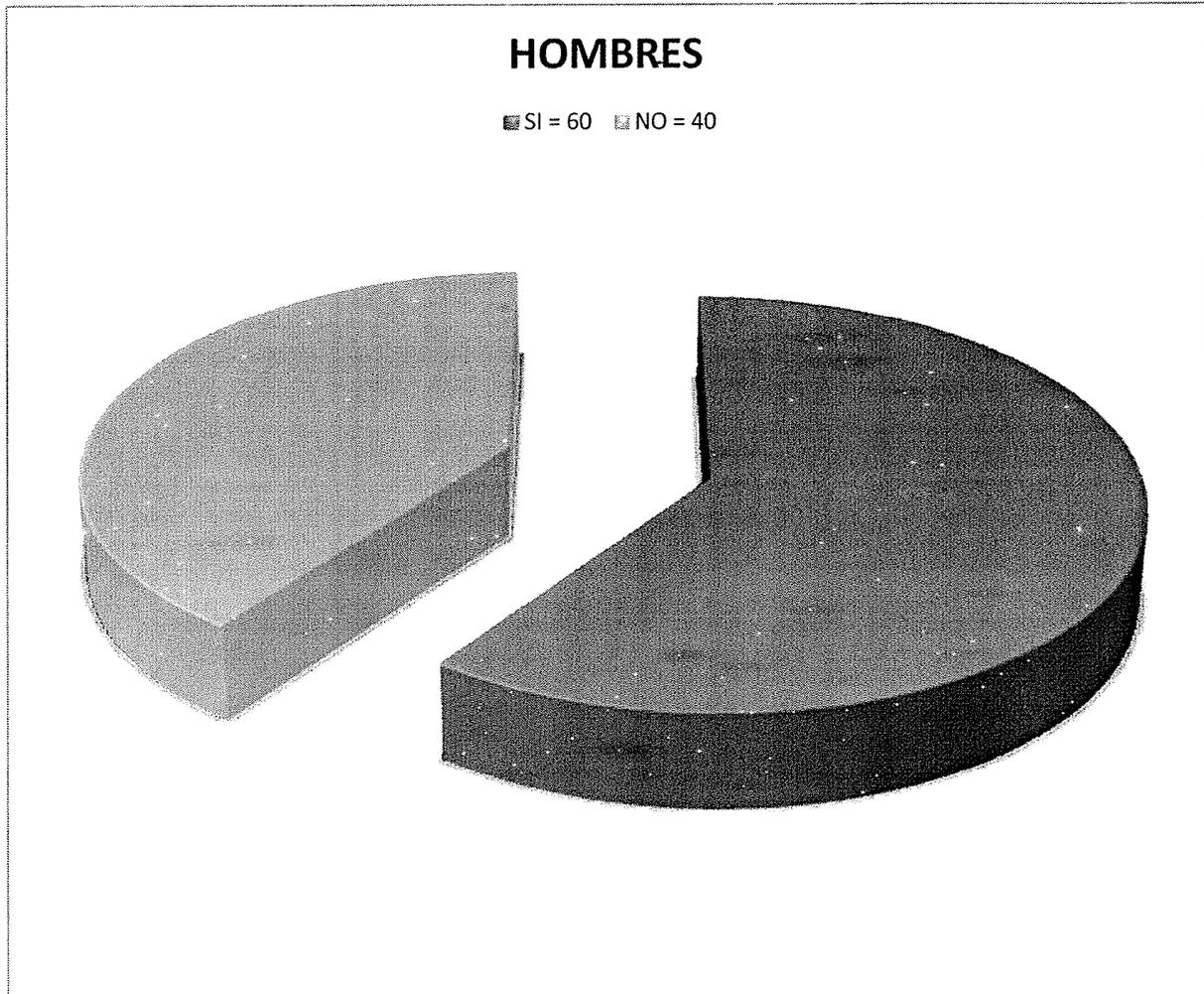


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se puede observar que tampoco saben la definición o de lo que es una Dependencia, esto implica que puedan tener una Dependencia ya sea con su familia, pareja etc. Sin saber que lo están padeciendo, y sin tener la capacidad de cambiar y salir de ella.

Grafica # 7

Conocimiento de la Definición de Dependencia

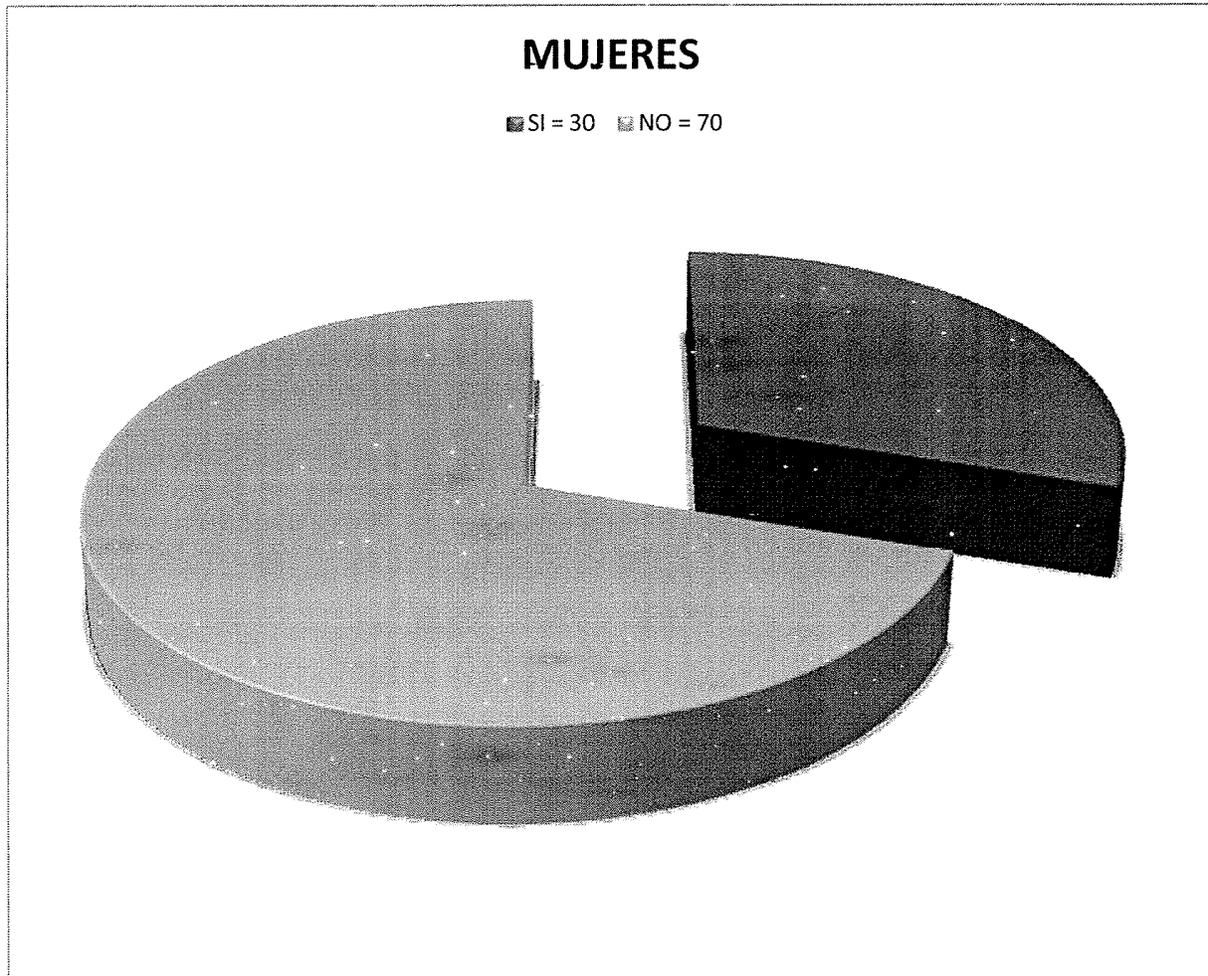


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se puede observar que tampoco saben la definición o de lo que es una Dependencia, esto implica que puedan tener una Dependencia ya sea con su familia, pareja etc. Sin saber que lo están padeciendo, y sin tener la capacidad de cambiar y salir de ella.

Grafica # 8

Situación Personal del alumno(a)

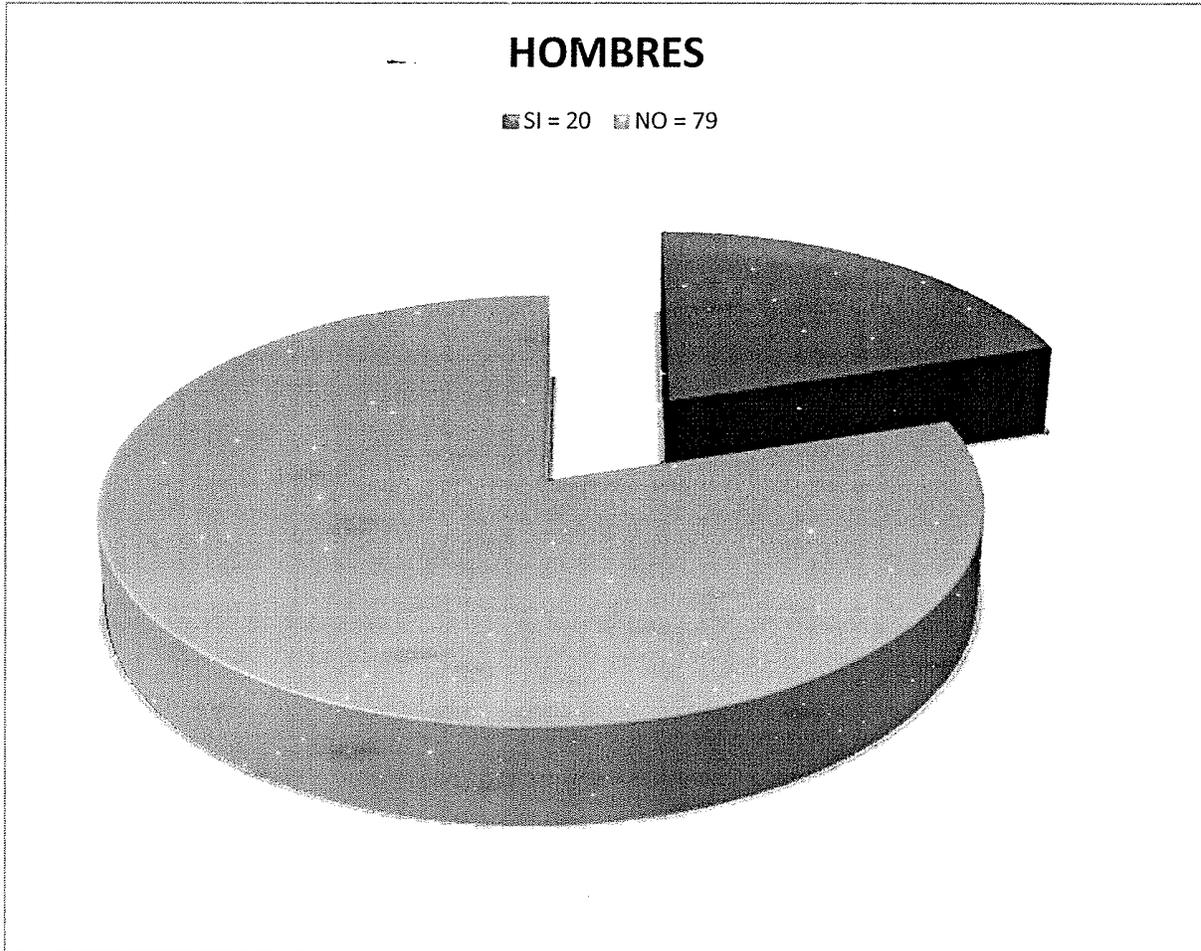


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de estudiantes tienen una relación de noviazgo en el cual pueda ser que en la relación que tengan estén teniendo una Codependencia con su pareja y no conozcan como manejar la situación y qué hacer en situaciones que para ellos sea normal.

Grafica # 9

Situación Personal del alumno(a)

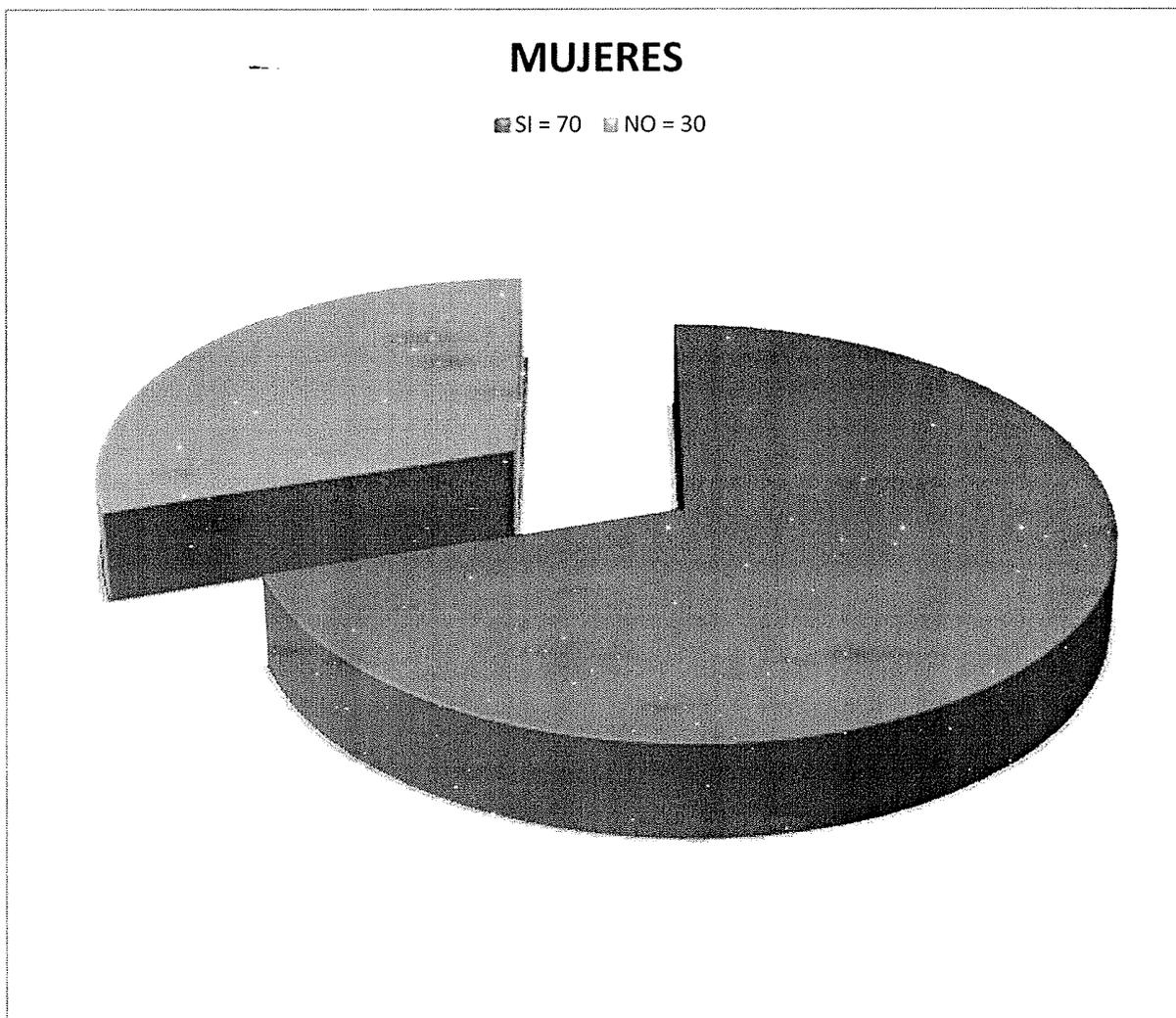


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de estudiantes tienen una relación de noviazgo en el cual pueda ser que en la relación que tengan estén teniendo una Codependencia con su pareja y no conozcan como manejar la situación y qué hacer en situaciones que para ellos sea normal.

Grafica # 10

Autoestima del Adolescente

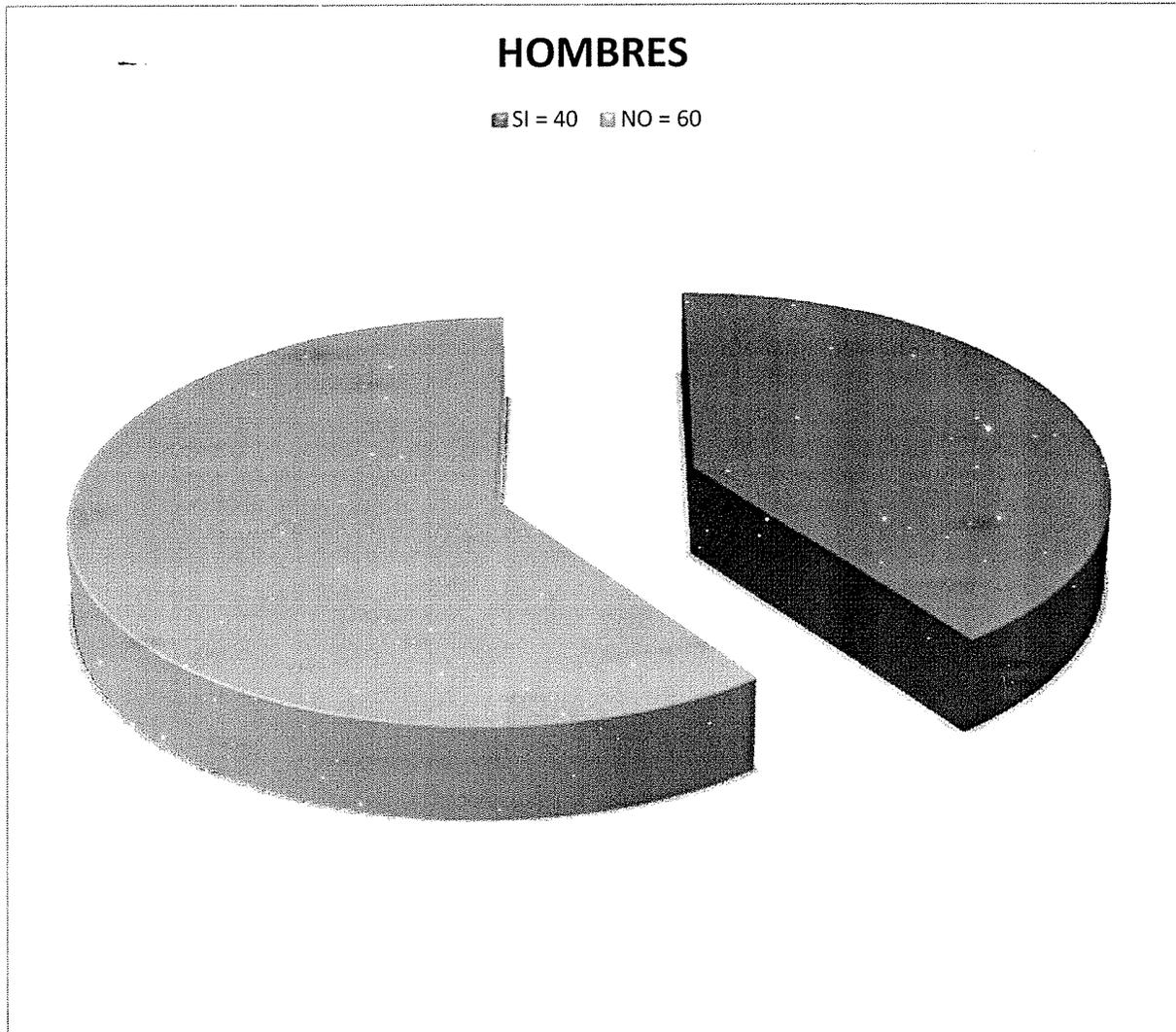


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de jóvenes necesita estar con alguien para sentirse amado, buscan refugio, comprensión en otras personas por miedo de quedarse solos. Se observó que su autoestima está baja. En lo cual implica que esté en riesgo de tener una relación Codependiente y así mismo aceptar realizar acciones de las cuales no está de acuerdo.

Grafica # 11

Autoestima del Adolescente

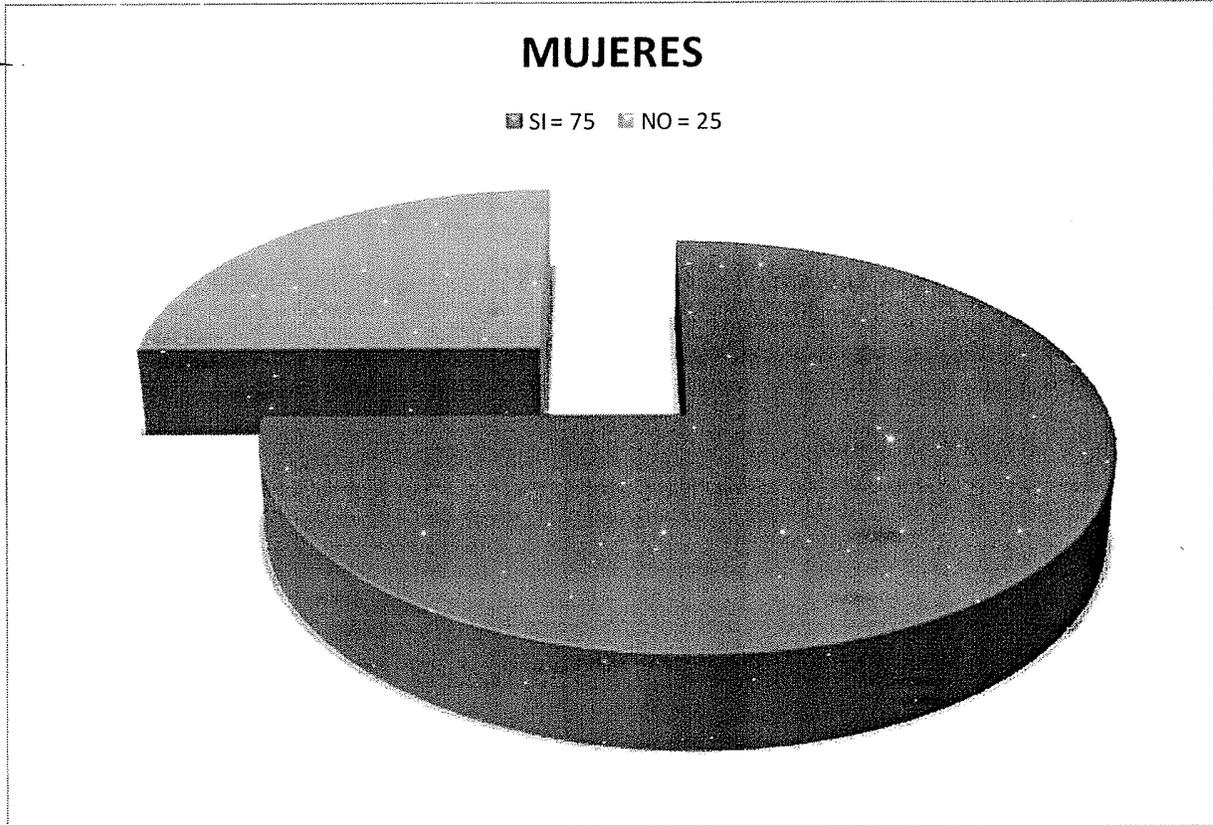


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de jóvenes necesita estar con alguien para sentirse amado, buscan refugio, comprensión en otras personas por miedo de quedarse solos. Se observó que su autoestima está baja. En lo cual implica que esté en riesgo de tener una relación Codependiente y así mismo aceptar realizar acciones de las cuales no está de acuerdo.

Grafica # 12

Características de una persona Codependiente

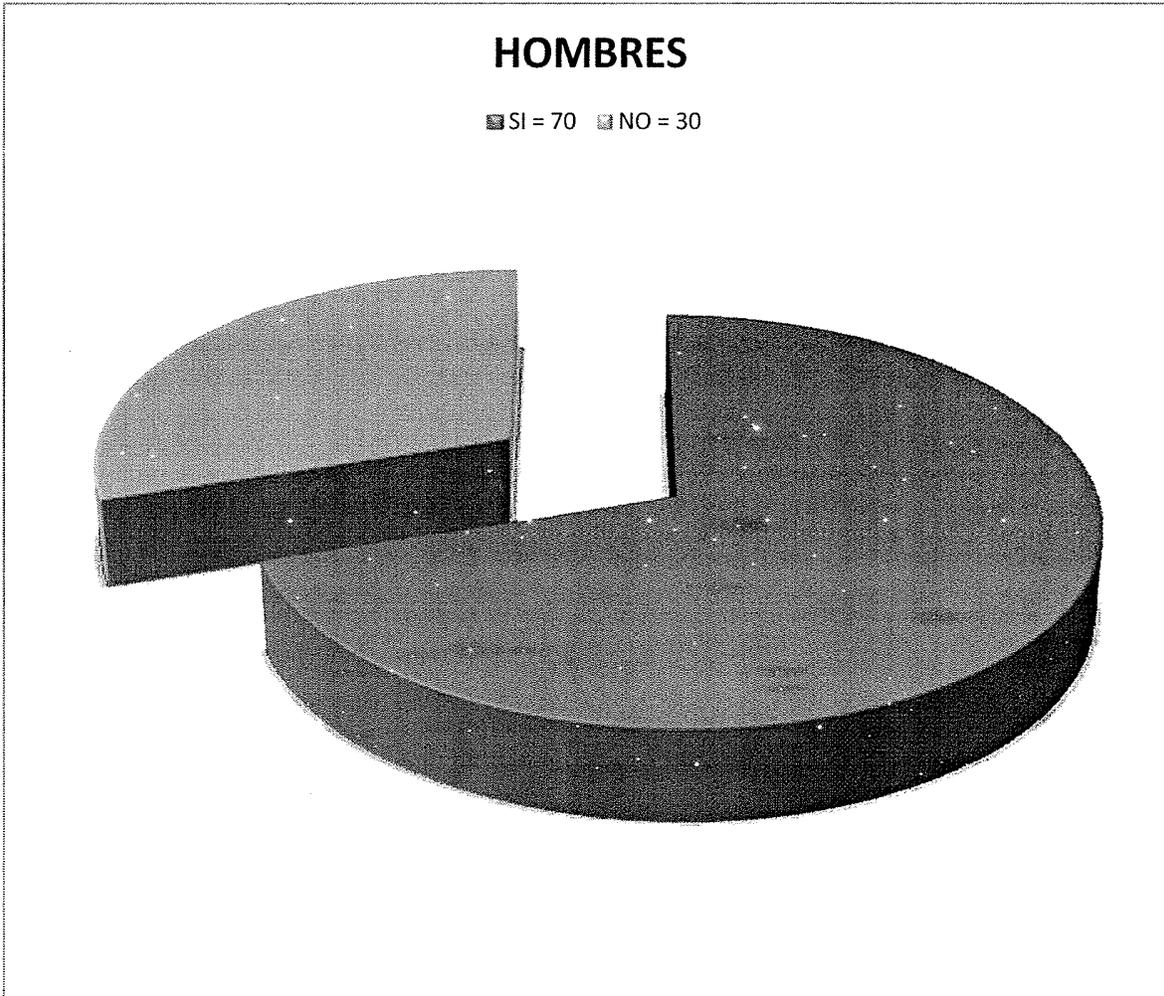


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Los estudiantes presentan características de ser una persona Codependiente. Tiene una consecuencia a futuro padres y madres que creen hijos codependientes. Esto sucede por la poca comunicación que hay con los padres de familia, aparte de la poca o mala orientación que tienen dentro o fuera del hogar.

Grafica # 13

Características de una persona Codependiente

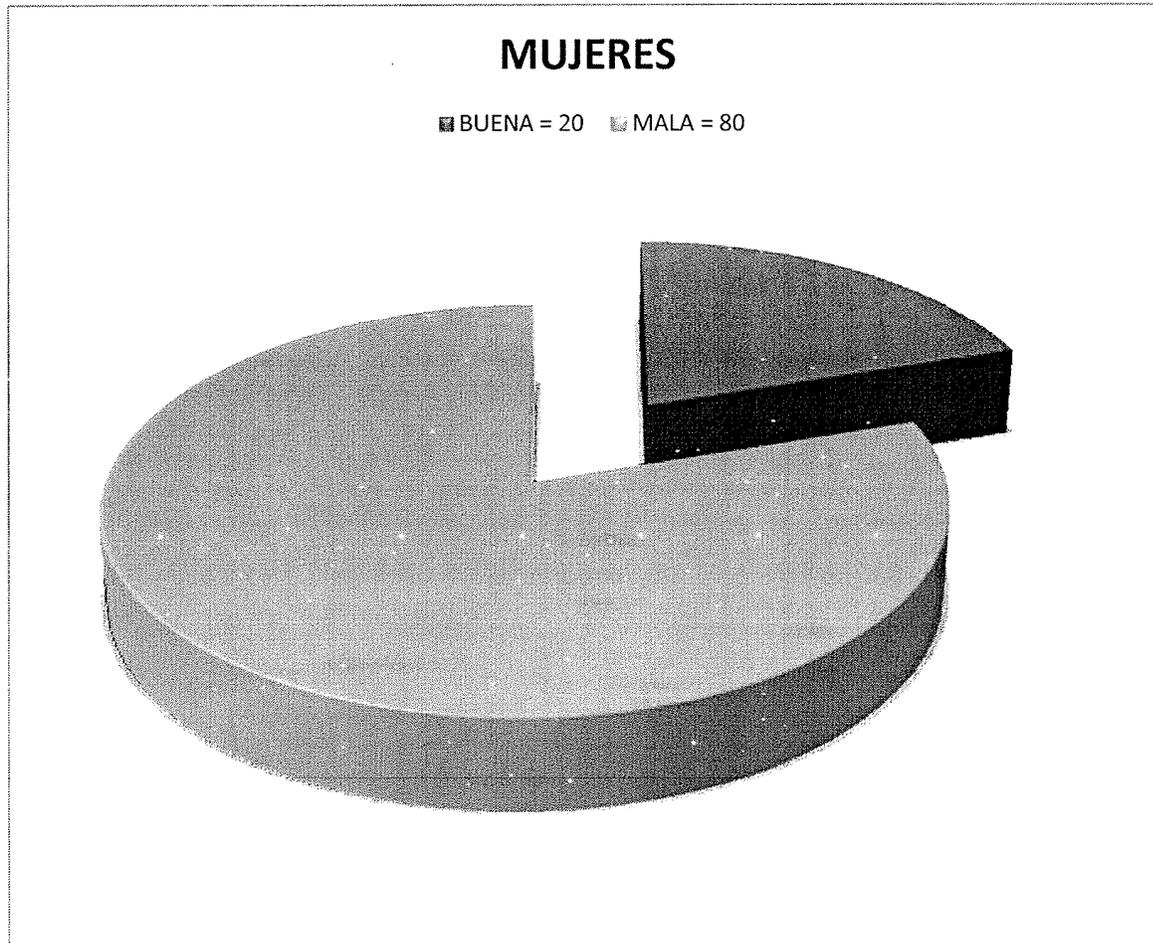


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Los estudiantes presentan características de ser una persona Codependiente. Tiene una consecuencia a futuro padres y madres que creen hijos codependientes. Esto sucede por la poca comunicación que hay con los padres de familia, aparte de la poca o mala orientación que tienen dentro o fuera del hogar.

Grafica # 14

Comunicación y relación con sus padres.

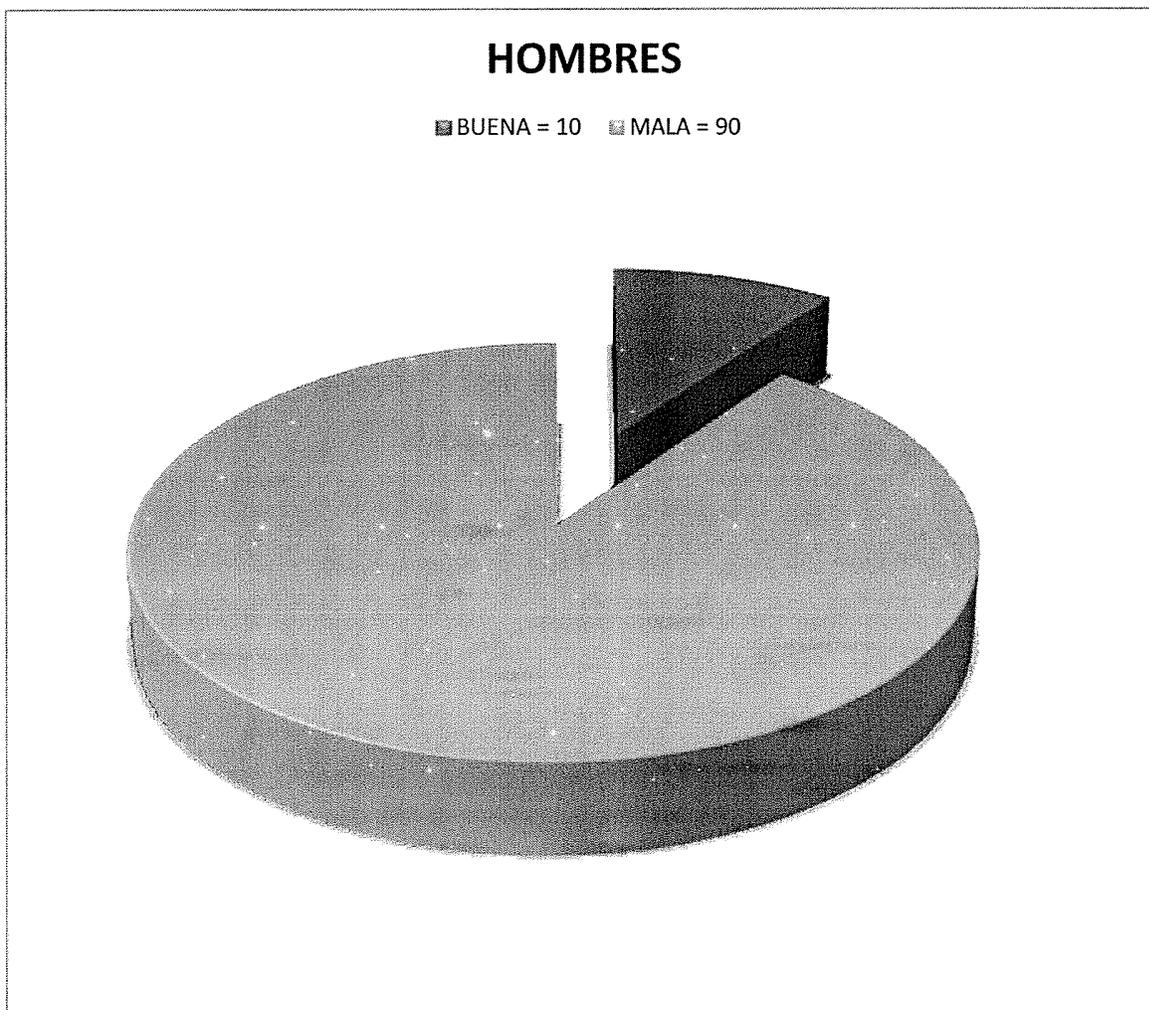


Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Los estudiantes del centro tienen una mala comunicación con sus padres, esto hace que no tengan la suficiente confianza para contarles sobre su situación sentimental, de lo que sienten emocionalmente y de lo que está pasando con su pareja. Implica que pidan un consejo ó los oriente otra persona en el cual hace que posiblemente lo estén aconsejando mal sobre las decisiones que debe de tomar.

Grafica # 15

Comunicación y relación con sus padres.



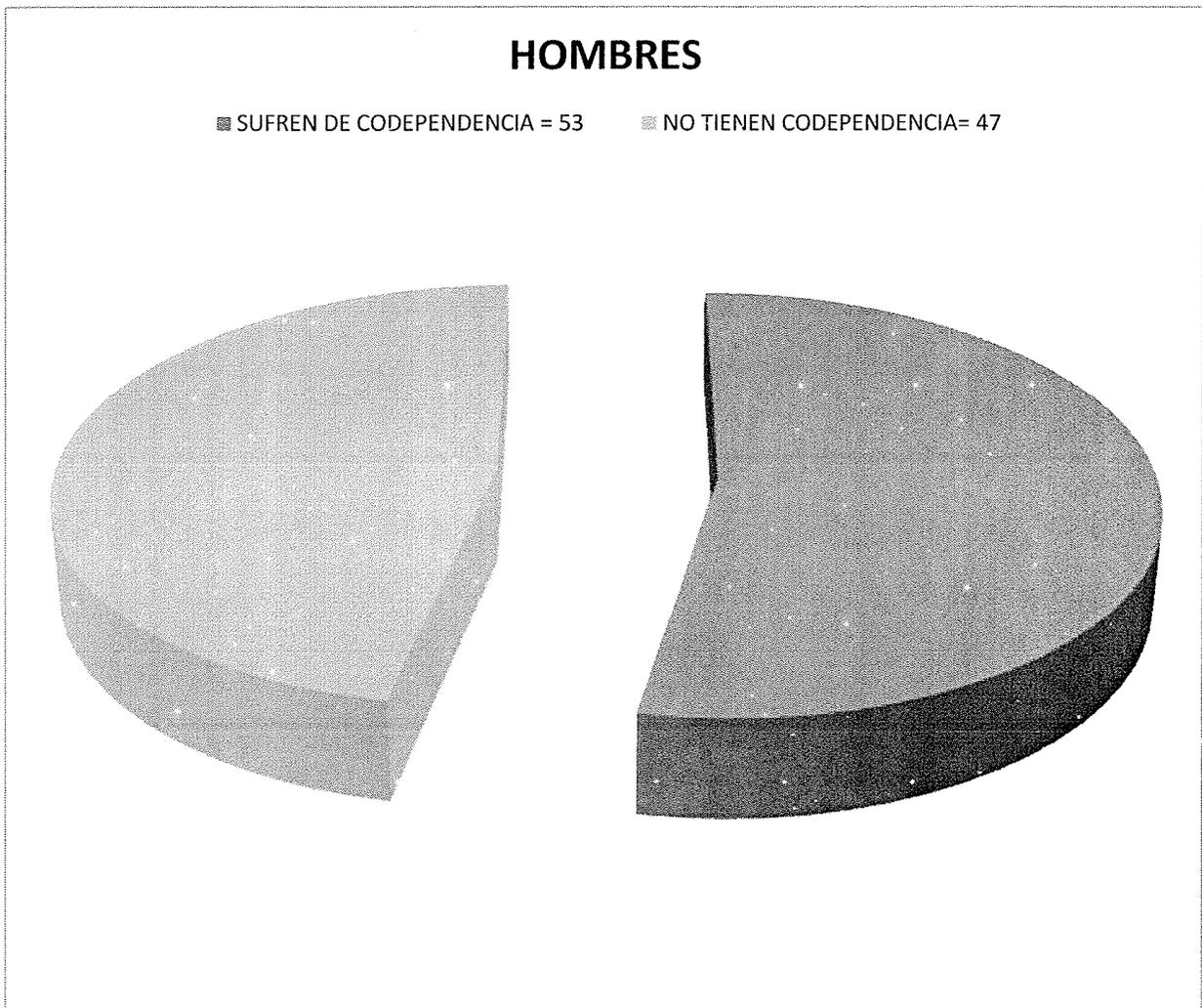
Fuente: Entrevista aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Los estudiantes del centro tienen una mala comunicación con sus padres, esto hace que no tengan la suficiente confianza para contarles sobre su situación sentimental, de lo que sienten emocionalmente y de lo que está pasando con su pareja. Implica que pidan un consejo ó los oriente otra persona en el cual hace que posiblemente lo estén aconsejando mal sobre las decisiones que debe de tomar.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL TALLER

Grafica # 16

Codependencia de los hombres



Fuente: Evaluación aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Los hombres padecen de Codependencia con su pareja, en cual hace que tenga un relación codependiente y no se ha dado cuenta. Esto implica que ahora sabrán que hacer con su relación y como la pueda manejar sanamente.

Gráfica # 17

Codependencia de las mujeres

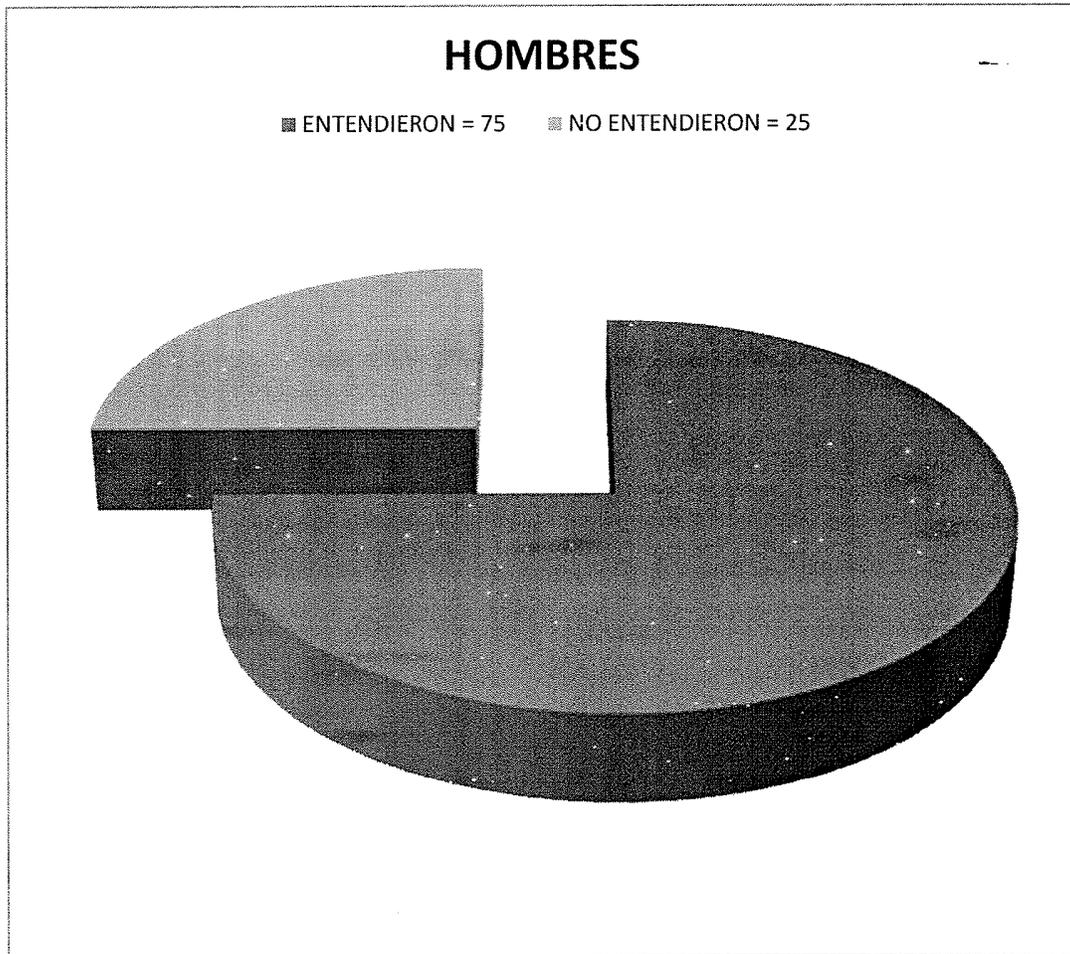


Fuente: Evaluación aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Las mujeres padecen de Codependencia con su pareja, sin percatarse de dicho suceso. Lo que esto da a conocer en relación al sexo masculino es que el porcentaje es el mal alto lo que implica que la mujer es la que con mayor facilidad se somete a las condiciones para complacer a la otra persona.

Gráfica # 18

Resultados del taller en los hombre

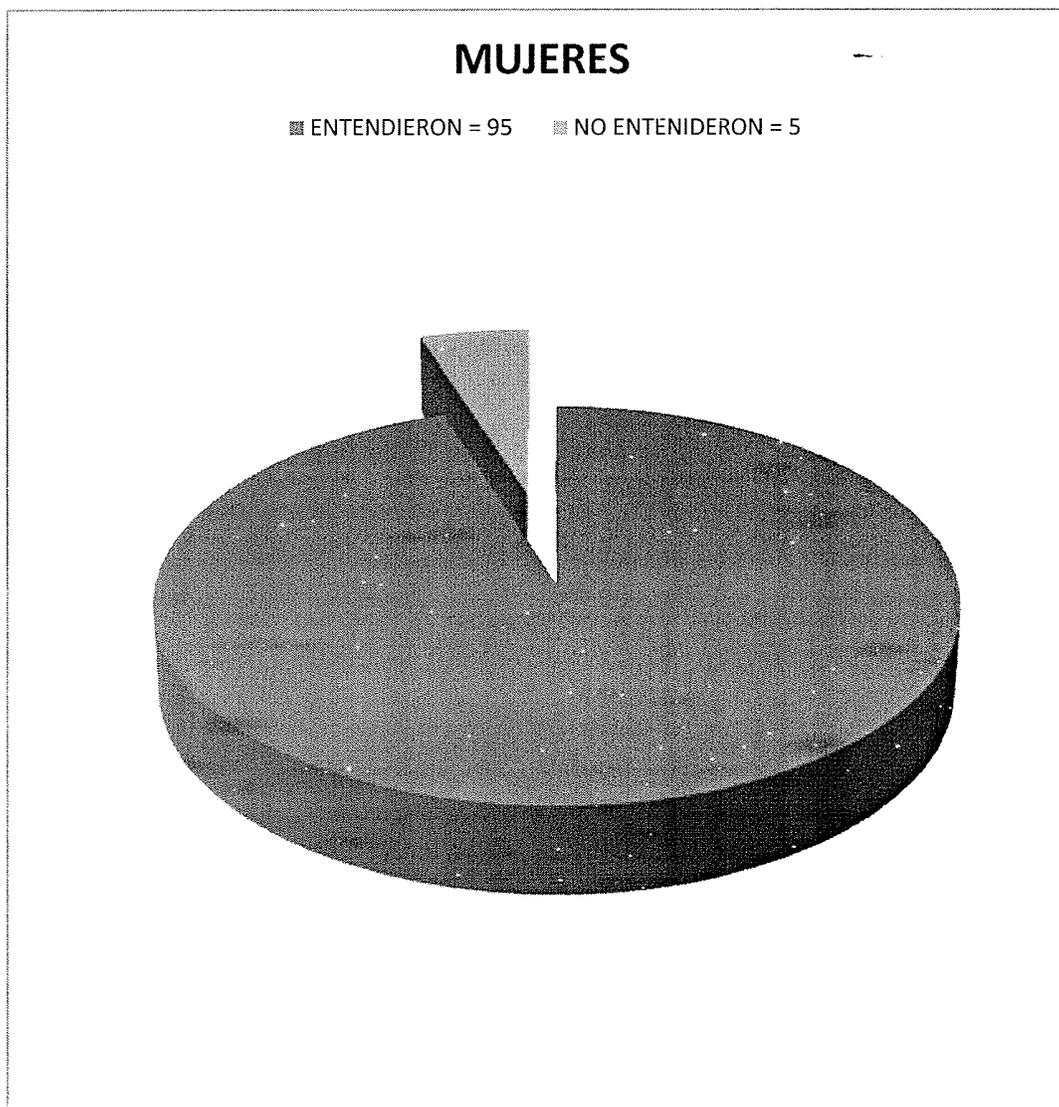


Fuente: Evaluación aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

Se observó que la mayor parte de hombres entendieron lo que es una codependencia, lo que deben de hacer si están en una relación codependiente. Esto implica que sabrá como manejar y afrontar la relación para no involucrarse o crear una relación conflictiva lo que el proceso ayuda a que sean promotores de ahora su conocimiento para poder orientar de manera correcta a alguien.

Gráfica # 19

Resultados del taller en las mujeres



Fuente: Evaluación aplicada por estudiantes de la USAC, Escuela de Ciencias Psicológicas durante los meses de mayo y junio del 2012

La mayor parte de las mujeres aprendieron y resolvieron dudas de los temas desarrollados con ellas, esto hace que disminuya el riesgo de tener una Relación Codependiente a futuro. Como también estuvieron con mayor iniciativa de aprender y cuestionar los temas presentados y dar sus propios criterios de vida.

ANALISIS

La codependencia representa una dependencia sentimental mediatizada, es decir secundaria a trastornos adictivos, propia de familias disfuncionales y adictos. En una familia disfuncional uno de los padres está atrapado en algún tipo de problema de comportamiento - depresión crónica, juego, drogas, etc. - y el padre codependiente trata de controlar o "arreglar" el problema.

Se mantienen enredados uno con el otro mediante el problema de conducta y dejan cada vez menos tiempo para atender a todo lo demás. Es calificada como coadición caracterizada por una difusión de la identidad propia, una focalización en el otro y una tendencia a ejercer sobre control respecto a la persona de la que se depende.

Cursan con una deteriorada autoestima y unas inadecuadas habilidades interpersonales con tendencia al sacrificio y la abnegación en las relaciones que conlleva un descuido de las necesidades propias y mina la identidad personal y social. Son frecuentes los mecanismos de negación y afrontamiento y subyace una pérdida de la conexión entre lo que se siente, se necesita y se desea.

De acuerdo a los resultados hallados no se han obtenido diferencias inter-género significativas en la triada codependiente, si bien las mujeres codependientes muestran un perfil con sentimiento crónico de insatisfacción, vacío emocional y una mayor recreación de sentimientos negativos.

En el trabajo realizado con los adolescentes de FE Y ALEGRIA se vio reflejado el poco conocimiento que tienen de la codependencia y dependencia y así mismo el hecho de que en algún momento lo han visto y hasta vivido pero no tenían la idea de lo que era o de lo que ello involucraba.

Los alcances obtenidos en este proceso fueron que los adolescentes elaboraran una idea clara del proceso de dependencia y codependencia para que si en algún momento puedan llegar a vivir esta problemática la puedan enfrentar de diferente

manera y así, conocer las estrategias para poder eludir dicha problemática y simplemente no verse involucrado.

Un gran aporte del estudio, fue la construcción de crecimiento personal en los adolescentes del plantel.

Dentro de la relevancia de la investigación, se señala que fue de gran aporte para las estudiantes de psicología el hecho de proporcionar la información y ver el avance obtenido en los adolescentes en el transcurso de proyecto.

Hoy cuentan con un mayor repertorio conductual para conducirse asertivamente. A la vez, se potenció la instauración de mejores relaciones personales y mejor coordinación como equipo, lo que incidió en su bienestar subjetivo frente a la tarea que realizan, y también en su calidad de vida al tener un adecuado estado psicológico.

Dentro de las limitaciones de este estudio, cabe destacar, lo relativo a los problemas que se presentaron para obtener un grupo de control y la coordinación y disponibilidad otra limitación, resulta de las características de la organización del plantel.

4.1IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.1 CONCLUSIONES

Por tanto vemos que después de haber realizado el taller de codependencia y dependencia se comprobó la efectividad del mismo.

Existe una gran necesidad por mejorar la disponibilidad de los adolescentes para adquirir nuevos conocimientos en beneficio de su aprendizaje y crecimiento personal para enfrentar situaciones de su vida relacionadas con lo afectivo sobre sí mismo, como de las personas que lo rodean, consiguiendo que el grupo estudiantil tuviera mejor conciencia en cuestión a sus acciones y opciones a tomar.

Tras la realización de un análisis para una posible solución al problema planteado, con vistas al logro de una mayor optimización, es posible concluir que la mejor manera para evitar o disminuir la codependencia es reconstruir la identidad dañada del codependiente a través del fomento de la autoestima, del reconocimiento de sus sentimientos, de potenciar sus habilidades relacionales, de favorecer su autoconcepto positivo y de su asertividad.

Los conflictos familiares y el apego que se dan desde la niñez y las forma de educar se ven reflejadas en las conductas que los adolescentes presentan en su entorno, a un futuro podrán desencadenar codependencia; como una enfermedad psicológica en la que el individuo se encuentra desorganizado en su psique, es decir, no existe un contacto genuino de sus necesidades, ni sus fronteras están bien definidas.

4.1.2 RECOMENDACIONES

Que el personal docente del Centro Educativo Fe y Alegría brinde mejor orientación a los grupos de jóvenes con el propósito que sea menos conflictiva su adaptación y aceptación ante la sociedad.

Que la dirección del plantel gestione ante las autoridades competentes de la institución Fe y Alegría programas y proyectos para mejorar los talleres a realizar en el centro, especialmente la implementación de escuelas para padres, para evitar que los jóvenes busquen mala información y tengan una mejor orientación dentro de su núcleo familiar.

Que los catedráticos del área de básicos realicen talleres y motiven a los estudiantes con temas innovadores, lúdicos y retroactivos ya que los jóvenes expresaron que desean una mejor información y realizar un aprendizaje profundo de temas de interés, esto los motivará a ser jóvenes con una mejor orientación. Así como fomentar los valores, como el respeto, amor, solidaridad.

Que las autoridades generales creen proyectos para lograr concientizar a la población que acuden a los centros educativos de Fe y Alegría especialmente a los padres de familia sobre dependencia y codependencia y todo lo que ello involucra.

BIBLIOGRAFÍA

- Grinder, Robert E. “Adolescencia”. Editorial Limusa, México D.F 1987 579 pág.
- Esquivel Laura “Las Emociones, Son de la Razón sin Corazón” Plaza y Janes Editores S.A 1ra.edición Marzo de 2001, 250 pág.
- V.J. Wukmir, “Emoción y Sufrimiento”. Editorial: Laboral, Barcelona.1967, Pág. 200
- Hernández Ivette Jennifer, Grijalva Illescas Jorge Mario, Tesis: “La dependencia emocional y su relación con los patrones de crianza permisivos, autoritarios y negligentes en el Grupo Libertad de Codependientes Anónimos”, Guatemala 2009 – 50 pág.
- Bradshaw John “La familia” Editorial: Norma, Argentina, 1995, pág. 150
- Beattie Melody “Codependencia nunca más” Editorial: Promexa, Argentina 1992, Pp. 331
- Gautier Roques Rafael E. Boeree George , Teorías de la personalidad: Una selección de los mejores autores del siglo xx, Editorial: UNIBE, Argentina 2005, Pág. 257
- Dresel, Walter “Entre tú y yo: la incomunicación y el desencuentro en las relaciones amorosas”, Grupo Editorial Norma, Bogotá, 2008, Total de Pág. 288
- Bowlby J. “La separación afectiva” Barcelona: Paidós; 1993. 195 pág.
- Welwood John “Amor Perfecto, Relaciones Imperfectas”, Grupo Editorial Norma, Traductora Elvira Maldonado, Bogotá, 2008, 256 paginas
- Plutchik Rober, “Las Emociones” Primera Edición, Agosto 1987, Pág. 230

ANEXOS

**PLANIFICACION DE TALLERES INFORMATIVOS DIRIGIDOS JOVENES DE 12 A 17 AÑOS
DE PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO SECCIONES A Y B DE LA JORNADA VESPERTINA,
DEL CENTRO EDUCATIVO FÉ Y ALEGRÍA NO. 9 EN EL AÑO 2012**

PLANIFICACIÓN NOVIAZGO

OBJETIVOS	TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<p>Identificar el proceso del noviazgo en la adolescencia.</p> <p>Diferenciar el proceso para elegir a una pareja.</p> <p>Conocer las ventajas y etapas del noviazgo</p>	<p>El noviazgo</p> <p>La pareja</p>	<p>Conceptos</p> <p>Ventajas del noviazgo</p> <p>Etapas del noviazgo</p> <p>Comportamiento en el noviazgo</p> <p>Noviazgo desde el punto de vista de los padres</p> <p>Proceso para elección de la pareja</p>	<p>Dinámica rompe hielo</p> <p>Papa caliente</p> <p>Amar un rompecabezas</p> <p>Explicación del tema</p> <p>Presentación de una canción y análisis de ella</p>	<p>Humanos</p> <p>Alumnos</p> <p>Estudiantes de psicología</p> <p>Materiales</p> <p>Grabadora</p> <p>Paleógrafos</p> <p>Rompecabezas</p>	<p>Resolución de preguntas.</p> <p>¿Qué es un noviazgo?</p> <p>¿Cómo podemos elegir a nuestra pareja?</p> <p>¿Cómo debe de ser la relación de pareja en un noviazgo?</p> <p>¿Cuáles son las ventajas y desventajas en un noviazgo?</p>

PLANIFICACION DEPENDENCIA -CODEPENDENCIA

OBJETIVOS	TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACION
<p>Reconocer la diferencia entre dependencia y codependencia</p> <p>Identificar el daño que pueden llegar hacer en su vida.</p> <p>Analizar las características de la dependencia.</p>	<p>Dependencia</p> <p>Codependencia</p>	<p>Conceptos</p> <p>Diferencia de codependencia y dependencia</p> <p>Características emocionales</p> <p>Aspectos que afectan para llegar hacer codependientes</p>	<p>Dinámica</p> <p>Dramatización</p> <p>Explicación del tema</p> <p>Realización de frases motivadoras en grupo</p> <p>Presentación de las frases.</p>	<p>Humanos</p> <p>Alumnos</p> <p>Estudiantes de psicología</p> <p>Materiales</p> <p>Paleógrafos</p> <p>Papel Manila</p>	<p>Debate</p> <p>¿Qué es dependencia?</p> <p>¿Qué es codependencia?</p> <p>¿Cuáles son las características de una persona codependiente?</p> <p>¿Cómo puede afectar en nuestras vidas el ser una persona dependiente o codependiente?</p>

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

OBJETIVO	TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Que los y las estudiantes diferencien de lo que son emociones y sentimientos</p> <p>Identificar que tipos de emociones y sentimientos podemos tener</p> <p>Distinguir qué tipo de sentimiento ó emoción tiene a la hora de cualquier suceso que le pase al estudiante</p>	<p>Emociones Y Sentimientos</p>	<p>Que son Emociones</p> <p>Emociones Primarias</p> <p>Emociones Secundarias</p> <p>Que son Sentimientos</p>	<p>Dinámica Rompe Hielo: Juego de la pelota.</p> <p>Explicación del tema: Emociones y Sentimientos.</p> <p>En grupos elegir a un participante para que haga mímicas de algún sentimiento en el cual tendrán que adivinar</p> <p>En grupos dar un papelógrafo que expresen que emociones sienten cuando están en la casa ó escuela</p> <p>Dar Tips de cómo controlar sus emociones y sentimientos a la hora de un suceso.</p>	<p>Marcadores Papel Manila Masking</p>	<p>Observación y Autoevaluación</p> <p>¿Qué son emociones?</p> <p>¿Qué son sentimientos?</p> <p>¿Cuáles son los sentimientos que se dan en el proceso de un noviazgo?</p> <p>¿Cuáles son las emociones que ustedes reflejan más?</p>

TIPOS DE FAMILIA

OBJETIVO	TEMA	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Que los y las estudiantes conozcan los diferentes tipos de familia que existen</p> <p>Diferenciar que tipo de familia es la que tiene el alumno (a)</p>	<p>Tipos De Familia</p>	<p>Tipos de Familia que Existen</p> <p>Los modos de ser de las diferentes familias.</p>	<p>Actividad Rompe Hielo: La Pelota Preguntona</p> <p>Explicación del tema: Tipos de Familia</p> <p>Escribir en una hoja que tipo de familia pertenecen ellos y él porque cree que es ese tipo de familia.</p> <p>Escoger 2 grupos de estudiantes, en el cual tendrán que dramatizar un tipo de familia y los demás adivinar cuáles es.</p> <p>Resolver dudas de los Estudiantes</p> <p>Dinámica la Papa Caliente</p>	<p>Marcadores Papel Manila Masking</p>	<p>Observación y Autoevaluación</p> <p>¿Qué tipos de familia hay?</p> <p>¿Describir las características del tipo de familia que más le llamo la atención?</p> <p>¿Cuáles son los tipos de familia que usted conoce mas</p> <p>¿</p>

CUESTIONARIO

Por favor trata de responder todas las preguntas, NO coloques tu nombre, las respuestas de este cuestionario son anónimas.

1. ¿Qué es la Codependencia? _____
2. ¿Qué es Dependencia?

3. ¿Crees tú que la Codependencia y la Dependencia es lo mismo?

4. ¿Has _____ tenido _____ novio
(a)? _____
5. ¿Cuántos _____ novios _____ (as) _____ has
tenido? _____
6. ¿Tus relaciones de noviazgo han sido buenas o
malas? _____
7. ¿Por qué tus relaciones de noviazgo han sido buenas ó malas?

8. ¿Cuáles han sido los motivos por los cuáles has terminado ó te ha dejado tu
novio
(a)? _____

9. ¿Haz necesitado de alguien para no sentirte solo(a)? _____

10. ¿Por qué? _____

11. ¿Haz hecho cosas que no te gustan por complacer a tu novio o novia, para que no se enoje contigo? _____

12. ¿Si la respuesta de la 11 es SI, qué has hecho? _____

13. ¿Tus padres son celosos contigo (te vigilan a cada rato, no deja que hagas cosas sin ellos presentes, donde vas tú van ellos) _____

14. ¿La comunicación con tus padres es buena ó mala? _____
¿Porqué? _____

FOTOGRAFIAS DE LOS TALLERES REALIZADOS EN JOVENES DE 12 A 17 AÑOS DE PRIMERO Y SEGUNDO BÁSICO SECCIONES A Y B DE LA JORNADA VESPERTINA, DEL CENTRO EDUCATIVO FÉ Y ALEGRÍA NO. 9 EN EL AÑO 2012



