



DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL DESDE EL SISTEMA FAMILIAR

Development of emotional codependency from the family system

Autores

Guy Cristhian Apaza Apaza
<https://orcid.org/0000-0001-8030-6162>
guy.apaza@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Juana Belén Llave Ari
<https://orcid.org/0000-0001-2345-6789>
juana.llave@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Resumen

Esta investigación se realizó con el objetivo de comprender cómo se relaciona y desarrolla la codependencia emocional desde el sistema familiar en la carrera de psicopedagogía en una universidad privada de Cochabamba. La población estuvo conformada por 43 estudiantes de la carrera de psicopedagogía que estuvieran o hayan estado en una relación de noviazgo.

El diseño de investigación es de tipo cuantitativo y la información presente se obtuvo de los instrumentos del Apgar familiar y el instrumento de codependencia emocional (ICOD) de Noriega (2002).

En cuanto a los resultados tomando en cuenta que los baremos en el ICOD de 32 puntos en adelante es posible codependencia emocional y en el Apgar familiar menor a 9 disfunción severa, 10 a 12 puntos disfunción moderada, 13 a 16 puntos disfunción leve y normal 17 puntos o superior. Los estudiantes presentan un puntaje de 30 en el ICOD mostrando no tener codependencia emocional y un puntaje de 23 en el Apgar familiar con muestra de una relación familiar normal o superior. Los factores de codependencia emocional se evidencian en una relación amena de la persona con su entorno, esto se debe a la relación que tiene con la familia desde la niñez.

Palabras clave: Codependencia emocional, sistema familiar, vínculo, represión, educación

Abstract

This research was carried out with the objective of understanding how emotional co-dependency is related and develops from the family system in the psychopedagogy career at a private university in Cochabamba. The population consisted of 43 students of the psychopedagogy career who were or have been in a dating relationship.

The research design is quantitative and the present information was obtained from the family Apgar instruments and the emotional codependency instrument (ICOD) by Noriega (2002).

Regarding the results, taking into account that the scales in the ICOD of 32 points onwards are possible emotional co-dependency and in the family Apgar score less than 9 severe dysfunction, 10 to 12 points moderate dysfunction, 13 to 16 points mild and normal dysfunction 17 points or higher. The students present a score of 30 on the ICOD showing no emotional co-dependency and a score of 23 on the family Apgar showing a normal or higher family relationship. Emotional co-dependency factors show a pleasant relationship between the person and their environment, this is due to the relationship they have with the family since childhood.

Keywords: Emotional codependency, family system, bond, repression, education



INTRODUCCIÓN

La codependencia tiene base en los principios de la existencia del ser humano. El ser humano tiende a ser dependiente natural, sobre todo en sus primeros años de infancia, manifestándose ante la separación y abandono, los cuales repercuten en su vida adulta, teniendo predisposición a desarrollar apegos, vínculos inseguros y desequilibrados, aumentando la probabilidad de tener dependencia y pertenecer a relaciones insanas (Villanueva Avilés, 2021). Es decir, que se podría desarrollar desde la infancia e ir incrementando en base al círculo familiar, social u otros, así llevarse a cabo como tal al momento de formar un vínculo con algún par o pareja.

Viendo que la codependencia es algo que se genera desde la infancia en el seno familiar, Castelló (2000) en su artículo habla acerca de que esto es debido a los tipos de apegos que existen, uno, como ya fue mencionada es el apego infantil, el cual al no ser uno seguro y demostrar un abandono puede desarrollar apego ansioso y ansiedad ante el abandono generando una dependencia.

Algo que se debe diferenciar es la diferencia que existe entre la codependencia y la dependencia emocional, según Castelló (2000) la codependencia es la constante preocupación por el otro, una persona codependiente llega a descuidarse o incluso autoanularse, como también tiende a demostrar características como ser; baja autoestima y autoconfianza, lo que los llevará a someterse a relaciones abusivas y dañinas, en cambio la dependencia emocional no siempre involucra la relación con personas difíciles, podrían estar solos, sin embargo, lo que diferencia es que un dependiente emocional

pretende preservar la relación únicamente para saciar sus gigantescas demandas emocionales.

Así también, la familia es la principal fuente de educación de las personas. Silva (2017) argumenta que en general las personas son educadas desde pequeñas no para ser autónomas sino para ser dependientes en las primeras etapas a los padres y en el tiempo, esta dependencia se traslada a otro tipo de relaciones. Puede ser una educación restringida o sobreprotectora, una familia con mucha falta de afecto o donde hubo ausencia de padres y los hijos tuvieron que asumir roles que no les correspondía. También en lo social, podría influir las creencias de que una mujer debe depender de su marido, es decir, que sin el esposo no puede salir adelante, sobre todo si se crece en un ambiente muy patriarcal. En consecuencia, se generan apegos seguros e inseguros en las relaciones interpersonales. Por este motivo, la codependencia emocional se considera una enfermedad mental o trastorno a nivel de las relaciones interpersonales.

La codependencia emocional es la necesidad de afecto de forma insatisfecha e inadecuada hacia sus amistades, pareja y otras personas, teniendo en su mayoría relaciones desequilibradas. La codependencia emocional en su mayoría se genera en las relaciones de pareja con comportamientos de agresión, violencia, entre otros. (Castelló. 2012)

En cuanto al sistema familiar es un conjunto de personas que se relacionan entre sí. Ibáñez (2012) menciona que la familia juega un papel fundamental en la vida de todo individuo. Desde el nacimiento esta se convierte en un pilar fundamental para el niño además de determinar las características genéticas, este constituye su primer medio de socialización y su primer



contacto con el mundo, de esta manera esta es la que le va a inculcar las primeras normas de conducta, los primeros valores que el pequeño debe manejar para poder desenvolverse en la sociedad, también constituye su primer soporte afectivo.

Villanueva (2021), realizó una investigación titulada “la relación de la violencia de pareja y la dependencia emocional en los jóvenes de Lima metropolitana”. Fue de tipo correlacional y se usó encuestas para la recolección de datos a una población de 18 a 29 años de edad. El autor señala que el tipo de relación que tienen las variables es directo. Se llega a la conclusión de que mientras más violencia de pareja se tiene más dependencia emocional se genera. La violencia puede ser psicológica, física, sexual, entre otros. La dependencia emocional se debe a una inadecuada relación entre la familia.

Así también Mallma. (2016) realizó un estudio para determinar la relación que existe en las relaciones intrafamiliares con la dependencia emocional. La población fue de 467 estudiantes de primero a undécimo ciclo de un centro de formación de lima, de ambos géneros, edades que oscilaron entre 16 y 40 años y que habían tenido mínimo una relación de pareja. Se empleó un muestreo no probabilístico-intencional, se utilizó el instrumento de escala de dependencia emocional (ACCA) y escala de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). Se encontró una correlación altamente significativa de tipo inversa a nivel de puntajes totales (p.001). También se halló que el 25.7% de la muestra evidencia relaciones intrafamiliares disfuncionales y el 31.4% presenta dependencia emocional.

Silva (2020) en su investigación pone énfasis en el tipo de correlación que tiene la inteligencia emocional con la codependencia emocional. Tiene una población de 200 estudiantes para la recolección de datos se utilizó el instrumento de codependencia emocional (ICOD) y el instrumento de inteligencia emocional BarOn ICE. tiene relación negativa, mientras más inteligencia emocional se tenga, menos dependencia emocional se genera. Es decir, las personas más proactivas adaptables a la sociedad son menos susceptibles a tener codependencia emocional.

A su vez, Mendoza (2015) realizó un estudio para determinar si las estudiantes de la universidad Rafael Landívar tenían codependencia emocional. Su muestra estuvo conformada por 77 y se tomó como instrumento para la recolección de datos el instrumento de codependencia emocional (ICOD). Tuvo como resultado que existe un 33.3% de mujeres con dependencia emocional, presentando dificultad en establecer límites en la pareja y confusión al pensar en los problemas de ésta sin reconocer la problemática personal.

Gutiérrez (2019) en su tesis realizada describe a la codependencia desde distintas áreas entre esas se halla la familia como uno de los factores más influyentes y por otro lado tiene como objetivo identificar la codependencia en parejas. La investigación fue de tipo descriptivo y la autora diseñó una prueba llamada COPA (Codependencia en parejas), que consta de 18 interrogantes, con la finalidad de medir los niveles de codependencia que una pareja puede llegar a establecer dentro de una relación. Para el estudio se tomaron 50 parejas es decir 100 personas quienes participaron en la investigación. La investigación llega a la



conclusión de que la codependencia se da en personas con baja autoestima, que normalmente dependen emocionalmente de personas violentas, maltratadoras y hasta aterradoras, este tipo de relaciones se llegan a formar en relaciones de adolescentes, para evitar este tipo de relaciones la investigadora propone promover la inteligencia emocional y brindar ayuda para establecer vínculos de confianza.

Por este motivo, esta investigación tiene como propósito comprender cómo se relaciona y se desarrolla codependencia emocional desde el sistema familiar en estudiantes de la carrera de psicopedagogía en una universidad privada de Bolivia.

MÉTODO

El presente estudio es de tipo descriptivo de enfoque cuantitativo con una población de 43 estudiantes de la carrera de psicopedagogía. La muestra fue tomada por conveniencia con el criterio que estén en situación de pareja o hayan tenido pareja anteriormente. La información que se obtuvo fue por el instrumento de codependencia emocional (ICOD) la cual es un instrumento de tamizaje para detectar la codependencia emocional en las personas en situación de pareja, elaborado por Noriega (2002) con una validación de 0.94 según el alfa de Cronbach, posee 42 ítems distribuidos en cuatro factores: mecanismo de negación, desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y orientación rescatadora. Así también, se usó el Apgar familiar que muestra cómo perciben los miembros de la familia el nivel de funcionamiento de la unidad familiar de forma global, elaborado por Suárez Cuba (2014) validado con un alfa de Cronbach de 0.84 que significa un alto grado de fiabilidad, este instrumento consta de 10 ítems.

Los instrumentos fueron aplicados de manera presencial y colectiva en aula, previa firma de consentimiento informado. Los datos fueron sistematizados en el programa IBM SPSS.

RESULTADOS

El objetivo principal de esta investigación es comprender el desarrollo de la codependencia emocional desde el sistema familiar en jóvenes universitarios de la carrera de psicopedagogía en la Universidad Adventista de Bolivia, a quienes se les aplicó el instrumento de codependencia elaborado por Noriega (2002) y el Apgar familiar elaborado por Cuba (2014). Los resultados se presentarán a continuación:

Tabla 1 Presentación de datos demográficos: edad de los sujetos evaluados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18	5	11,6	11,6	11,6
19	6	14,0	14,0	25,6
20	12	27,9	27,9	53,5
21	4	9,3	9,3	62,8
22	3	7,0	7,0	69,8
23	7	16,3	16,3	86,0
24	1	2,3	2,3	88,4
25	1	2,3	2,3	90,7
26	2	4,7	4,7	95,3
28	1	2,3	2,3	97,7
36	1	2,3	2,3	100,0



Total	43	100,0	100,0	
-------	----	-------	-------	--

Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se sitúa entre los 18 y 23 años, con un pico en los 20 años (27.9%), lo que coincide con el rango típico de formación universitaria. La presencia minoritaria de participantes mayores de 24 años (21.6%) sugiere una muestra homogénea.

Tabla 2. Sexo de los sujetos evaluados

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Masculino	8	18,6	18,6	18,6
Femenino	35	81,4	81,4	100,0
Total	43	100	100	

Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran un predominio femenino (81.4%) que refleja la tendencia habitual en carreras asociadas a educación y ciencias humanas. Este dato es relevante, ya que estudios previos (Castelló, 2000; Mallma, 2016) señalan que la codependencia emocional suele reportarse con mayor frecuencia en mujeres, debido a factores socioculturales y roles de género que promueven el cuidado y la sobre adaptación emocional.

Tabla 3. Resultados del ICOD

Factores	No	poco	Regular	Mucho	Total
Mecanismo de negación	44 %	33 %	18 %	8%	100%

Desarrollo Incompleto de la identidad	40 %	29 %	24 %	8%	100%
Represión emocional	44 %	27 %	18 %	11 %	100%
Orientación rescatadora	27 %	34 %	28 %	11 %	100%

Fuente: elaboración propia

La negación es un mecanismo de defensa que evita experimentar una realidad difícil de enfrentar. Se manifiesta con autoengaños y justificaciones. Así mismo, la persona presenta dificultades para establecer límites con la pareja y confusión al pensar en los problemas. Los resultados muestran que la mayoría de estudiantes no presenta patrones significativos de codependencia emocional.

En mecanismo de negación y represión emocional, más del 40% reporta ausencia de estas conductas, lo que sugiere una adecuada expresión emocional y contacto con la realidad afectiva. En desarrollo incompleto de la identidad, el 40% puntúa en “no”, lo que indica que la mayoría mantiene límites personales relativamente claros. En orientación rescatadora, el grupo se concentra en niveles “pocos” (34%), lo cual implica tendencia moderada a asumir responsabilidades afectivas ajenas, pero sin llegar a patrones disfuncionales.

Estos resultados concuerdan con Silva (2020), quien refiere que estudiantes con mayor estabilidad emocional o habilidades socioafectivas presentan menor riesgo de codependencia.



Tabla 4. Resultados del Apgar familiar

Ítem	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y/o necesidad	2%	7%	19%	42%	30%	100 %
Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas	7%	23%	26%	23%	21%	100 %
Me satisface como mi familia acepta y apoya mi deseo de emprender nuevas actividades	5%	14%	16%	33%	33%	100 %
Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones tales como: rabia, tristeza y amor	7%	21%	21%	26%	26%	100 %
Me satisface como compartimos en mi familia el tiempo ara estar juntos	5%	7%	33%	23%	33%	100 %
Me satisface como compartimos en familia los espacios en la casa	5%	9%	37%	26%	23%	100 %
Me satisface como compartimos en mi familia el dinero	2%	12%	23%	37%	26%	100 %

Tengo un amigo cercano a quien pueda acudir cuando necesito ayuda	7%	21%	21%	23%	28%	100 %
Estoy satisfecho con el soporte que recibo de mis amigos	7%	2%	40%	26%	26%	100 %

Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes se ubica en categorías de satisfacción familiar alta: predominan las respuestas “casi siempre” y “siempre” en apoyo, comunicación, expresión afectiva y tiempo compartido, lo que indica un funcionamiento familiar saludable, elemento que la literatura relaciona como factor protector frente a la codependencia (Ibáñez, 2012; Mallma, 2016). La presencia de algunas respuestas en “algunas veces” refleja dinámicas familiares con pequeñas áreas de mejora, pero no disfuncionales.

Tabla 5. Resultados de los instrumentos ICOD y Apgar familiar

Participantes	ICOD	Apgar Familiar	Participantes	ICOD	Apgar familiar
1	10	23	23	7	22
2	32	17	24	34	21
3	37	23	25	14	31
4	39	28	26	16	24
5	22	29	27	27	20
6	30	10	28	61	31
7	21	25	29	28	28
8	9	27	30	30	30
9	31	21	31	20	36
10	24	26	32	32	13



11	38	19	33	40	31
12	34	18	34	27	31
13	40	18	35	18	8
14	30	22	36	34	17
15	45	30	37	32	12
16	43	25	38	32	24
17	21	22	39	38	20
18	42	10	40	29	24
19	72	19	41	16	32
20	33	29	42	10	29
21	46	33	43	15	19
22	19	28	Media	30	23

Fuente: elaboración propia

Se observa que la media de los 43 estudiantes de la carrera de psicopedagogía en el ICOD es de 30 puntos, según el instrumento podría tener codependencia un puntaje mayor a 32 puntos, esto muestra que los estudiantes de psicopedagogía en general no muestran codependencia emocional. En cuanto al Apgar familiar están los baremos de menor a 9 disfunción severa, 10 a 12 puntos disfunción moderada, 13 a 16 puntos disfunción leve y normal 17 puntos o superior. La media de los participantes en el Apgar familiar es de 23 puntos, esto indica que los estudiantes de la carrera de psicopedagogía están en una escala sin disfunción familiar. La combinación de ambos resultados sugiere que los estudiantes que cuentan con un sistema familiar funcional presentan menor probabilidad de desarrollar patrones codependientes.

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que los estudiantes no presentan niveles significativos de codependencia emocional, lo cual puede explicarse por la presencia de un sistema familiar funcional, evidenciado con puntajes

altos en el Apgar Familiar. Esto coincide con lo planteado por Ibáñez (2012), quien sostiene que familias cohesionadas y comunicativas promueven vínculos más seguros y autonomía afectiva en sus miembros.

Asimismo, se observó que los factores de negación, represión emocional y orientación rescatadora se presentan en niveles bajos. Esto respalda la propuesta de Silva (2020), quien afirma que la estabilidad emocional y la correcta expresión afectiva disminuyen la probabilidad de desarrollar relaciones dependientes.

Por otro lado, la baja presencia de un desarrollo incompleto de la identidad se alinea con Castelló (2000), quien indica que esta característica es uno de los pilares de la codependencia, ya que implica la tendencia a priorizar al otro sobre las propias necesidades. En este estudio, los estudiantes parecen tener límites personales más claros, probablemente debido a experiencias familiares más saludables.

En contraste con investigaciones como la de Mendoza (2015) o Mallma (2016), donde se encontraron niveles altos de dependencia emocional, en esta muestra universitaria los resultados fueron más adaptativos. Una posible explicación es el perfil profesional de Psicopedagogía, que suele fomentar habilidades relacionales y reflexivas que actúan como factores de prevención.

CONCLUSIÓN

El estudio permitió comprender que la codependencia emocional en los estudiantes evaluados es baja y que su sistema familiar presenta un funcionamiento adecuado. Los resultados sugieren que un entorno familiar saludable actúa como un factor protector frente



al desarrollo de conductas codependientes. Esto resalta la importancia de fortalecer los vínculos afectivos, la comunicación y el apoyo emocional en las familias como estrategias preventivas en el contexto universitario.

El estudio tiene una implicancia en la formación académica; ya que los puntajes bajos de codependencia sugieren que promover habilidades de autoconocimiento, límites personales y expresión emocional, e investigaciones futuras; los resultados invitan a ampliar el estudio que puede incluir variables como: estilos de apego, manejo emocional, historia familiar de relaciones dependientes o violencia psicológica, lo cual permitiría comprender con mayor profundidad el fenómeno en jóvenes universitarios.

REFERENCIAS

- Amaguña, V., & Karina, V. (2017). *Codependencia emocional y su relación con la violencia intrafamiliar en mujeres acogidas en el centro de equidad y justicia tres manuelas, de la ciudad de quito, durante el año 2017* (Bachelor's thesis, Universidad Tecnológica Indoamérica).
- Manrique. (2019). *La codependencia, un enemigo inasible*. Universidad de ciencias y artes de Chiapas.
- Molina. (2019). *Co-dependencia emocional y estrategias comunicativas en estudiantes universitarios de las carreras de psicología clínica, organizacional y educativa*. Universidad del Uzuay.
- Silva. (2020). *Co-dependencia e inteligencia emocional en estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima*. Universidad femenina del sagrado corazón.
- Vega. (2017). *Co-dependencia emocional y su relación con la violencia intrafamiliar*. Universidad Tecnológica indoamérica.
- Ascuña. (2018). *Autoestima y dependencia emocional en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento en institutos de educación pública*. Universidad Nacional de San Agustín.
- Mendoza. (2015). *Codependencia en el noviazgo de un grupo de estudiantes mujeres de la universidad landívar*. Universidad Rafael Landívar
- Villanueva (2021). *Violencia de pareja y dependencia emocional en jóvenes de Lima metropolitana*. Universidad Cesar Vallejo.
- Castelló, J. (2000, March). Análisis del concepto dependencia emocional. In *I Congreso Virtual de Psiquiatría* (Vol. 5, No. 8).
- Torrez A. (2019). *La codependencia, un enemigo invisible*. Universidad de ciencias y artes de Chiapas.



Mallma, N. (2016). *Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior*. Acta Psicológica Peruana, 1(1), 107-124.