

Codependencia y adicción en la familia

Codependency and addiction in the
family

Mónica Andrea Trujillo Segrera

Profesora, Corporación Universitaria Minuto de
Dios – UNIMINUTO,
Psicóloga, UNAD, Girardot, Colombia
Magíster en Estudio y Gestión del Desarrollo, La
Salle, Bogotá, Colombia
mtrujillo@uniminuto.edu,
<https://orcid.org/0000-0002-2393-1380>

Érika Johana Méndez Prieto

Psicóloga en formación. Corporación
Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO,
Girardot, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-3950-8309>
emendezprie@uniminuto.edu.co

Yezid Ávila Díaz

Psicólogo en formación. Corporación
universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO,
Girardot, Colombia
<https://orcid.org/0000-0001-7709-6264>
yavildiaz@uniminuto.edu.co

PERSPECTIVAS

[https://revistas.uniminuto.edu/index.php/
Pers/issue/view/195](https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/issue/view/195)

ISSN 2145-6321

e-ISSN 2619-1687

Vol 6 - No. 21, 2021
89-95



RECIBIDO : JULIO 12 -2021
ACEPTADO: SEPTIEMBRE 23 - 2020

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer las afectaciones de tres personas codependientes en diferentes núcleos familiares. El enfoque es cualitativo con diseño fenomenológico, en este estudio se describen las experiencias de cada una de las personas (codependientes) y cómo influyó este fenómeno en su vida. Para lograr identificar las afecciones, se tuvo en cuenta las siguientes categorías: estilo parental, emocional, conductual, relaciones interpersonales y salud, siendo esta última una categoría emergente. Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron: entrevista semiestructurada, que permitió realizar un análisis detallado de los riesgos agravantes en las personas codependiente, y el inventario de Beck, que dio a conocer el nivel de depresión. Se analiza que las personas codependientes presentan rasgos comunes y que tienen un patrón vinculante caracterizado por pensamientos, sentimientos, conductas que afectan su diario vivir. Así mismo, se evidenciaron altas afecciones en las relaciones interpersonales, emocionales y de salud en los sujetos. Además de esto, la manera en que las familias han sobrellevado este fenómeno ha generado estrategias de afrontamiento tales como la tolerancia y la evitación. En cuanto al estilo parental, una familia se caracterizó por ser autoritaria y las otras dos permisivas.

Palabras Clave: codependencia, conducta, estilos parentales, emociones, salud, dependiente

ABSTRACT

The objective of this research is to know the affectations of three codependent people in different family nucleus. The approach is qualitative with a phenomenological design, in this study the experiences of each of the people (codependents) and how this phenomenon influenced the lives of each of them are described. In order to identify the conditions, the following categories were taken into account: parental, emotional, behavioral style, interpersonal relationships, and health, this being an emerging category. The instruments used for this research were: a semi-structured interview that allowed a detailed analysis of the aggravating risks in codependent people and the Beck's inventory, which revealed the level of depression. It is analyzed that codependent people have

common traits and that they have a binding pattern characterized by thoughts, feelings, and behaviors that they suffer from in their daily lives. Likewise, it was possible to show high affections in interpersonal, emotional, and health relationships in the codependent person. In addition to this, the way that families have coped with this phenomenon has generated coping strategies such as tolerance and avoidance. Regarding the parental style, one family was characterized by being authoritarian and the other two permissive.

Keywords. Codependency, behavior, parenting styles, emotions, health, dependent, health, dependent.

Introducción

“La codependencia es un conjunto de emociones y actitudes que conducen al individuo que la sufre (codependiente) a involucrarse en los problemas de otra persona a la que se vincula afectivamente, ya sea hijo, pareja, amigo, familiar, compañero, entre otros, preocupándose en exceso por el bienestar de esta y olvidándose de sí mismo y de sus propias necesidades” (Guevara Ortega, 2002). Es por ello por lo que el codependiente parece estar siempre vinculado a personas con dificultades a quienes él cree poder ayudar, y llega a hacerse cargo —al menos emocionalmente— de sus problemas; de esta manera, el codependiente se dedica a cuidar, corregir y salvar a un drogodependiente, involucrándose en sus situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrándose ante sus repetidas recaídas. Situaciones que generan un malestar en el codependiente, a nivel de salud, emocional interpersonal y comportamental.

Según Andrade (2013), “estadísticamente se identifica que, por cada adicto activo, como mínimo siete personas en su entorno familiar y social resultan afectadas en mayor o menor grado. Los miembros de la familia son los primeros en ser afectados directamente por las adicciones, de cualquier magnitud, siendo esto un causal de la destrucción familiar y origen de la codependencia por parte de algún miembro de la familia, sea la mamá, el papá, los hermanos, u otros”.

El trabajo se ha realizado con familias ubicadas en el departamento de Cundinamarca que indican rasgos de una persona codependiente, donde se evidencia que las áreas más afectadas son la emocional interpersonal, social, familiar, depresión y que además presentan enfermedades psicosomáticas las cuales

provocan, en algunos casos, enfermedades físicas y mentales que ponen en riesgo su vida.

2. Materiales y métodos

El enfoque de la investigación es cualitativo con diseño fenomenológico. Este diseño conduce a la descripción e interpretación de las experiencias vividas que constituyen procesos rigurosos y coherentes de cada una de las dimensiones de las prácticas cotidianas, que en este estudio hacen referencia a las siguientes categorías: 1) estilos parentales; 2) conductas; 3) emociones, presentes en la persona codependiente. La población sujeta de estudio fueron tres familias ubicadas en el departamento de Cundinamarca en las cuales se identificaron rasgos de codependencia, estas estaban conformadas por padre, madre e hijos. En una de las familias la madre presenta rasgos de codependencia frente a uno de sus hijos el cual es adicto a las sustancias psicoactivas; en otra, igualmente la madre presenta características de codependencia frente a tres de sus hijos consumidores e involucrados en el microtráfico; y en la tercera familia, se identifica que la codependencia está presente en la esposa.

La investigación se llevó a cabo por medio de la entrevista semiestructurada y el inventario de Beck, con lo cual obtuvieron los datos requeridos para el proceso de este estudio. La entrevista semiestructurada permitió abarcar aspectos importantes de la codependencia y generó rapport, lo que facilitó conocer los factores precipitantes y mantenedores de este fenómeno (codependencia), además de analizar y dar respuesta a cada una de las categorías de análisis. El inventario de Beck permitió analizar el porcentaje de nivel depresivo y su gravedad en cada uno de los codependientes.

3. Resultados

En las tres personas codependientes se vio afectada la parte emocional, en cuanto al estado de ánimo, baja autoestima y depresión con un rango de 0-9, lo cual indica que es un nivel mínimo, pero se requiere una intervención preventiva ya que las posibilidades de aumento son de un 100 %, y esto puede generar consecuencias negativas.

Con respecto a los estilos parentales, una de las familias presenta características propias del estilo autoritario, ya que sigue reglas muy estrictas, poca libertad, castigos injustos y poco afecto; las otras dos tienen un perfil permisivo, en donde no se establecen límites ni reglas y se deja total libertad al adolescente, estando ausente el estilo parental democrático en estas tres familias. Esto confirma que el estilo parental democrático es protector para el consumo de drogas, es decir, previene que los adolescentes caigan en este tipo de adicción, debido a la buena comunicación, son padres afectuosos y preocupados; por otro lado, el permisivo se correlaciona con un mayor consumo, ya que no hay buena comunicación y mucha libertad sin responsabilidad (Capano Bosch, 2016).

Las conductas que asumieron cada uno de los codependientes fueron agresividad, despreocupación, ansiedad, nerviosismo y preocupación excesiva. De esta manera, se demuestra que el inadecuado manejo de sentimientos lleva a que el codependiente sienta que debe sufrir porque se percibe como culpable y merecedor de la agresión del adicto.

En cuanto a las relaciones interpersonales, en las tres personas la interacción social fue disminuyendo en el entorno social y familiar, debido a la vergüenza, miedo al rechazo de la sociedad y discusiones familiares, por la baja tolerancia a dicha situación. En este escenario, se puede concluir que la baja autoestima genera que la persona codependiente le tema al rechazo y al abandono y su autoconcepto depende de lo que el adicto y los demás piensen de él.

Con referencia a la salud, siendo esta la categoría emergente, las tres personas codependientes presentaron situaciones graves de salud, incluyendo que una de ellas falleció a causa de su enfermedad, durante el proceso de investigación. A partir de esto, se puede analizar que la codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés.

Tabla 1. Resultados por categorías

Categorías	Familia 1	Familia 2	Familia 3
Emocional	Tristeza constante, estado de ánimo bajo, depresión, 0-9	Tristeza, depresión, 0-9	Tristeza, baja autoestima, depresión 0-9
Estilo parental	Autoritario	Permisivo	Permisivo
Conductual	Agresiva	Ansiosa (nervios y preocupación excesivas)	Calmada (despreocupada)
Relaciones interpersonales	Deterioro en interacción social y familiar	Deterioro en interacción social	Deterioro en interacción social y familiar
Salud (emergente)	Gastritis, problemas de colon	Esclerosis lateral amiotrófica	Cáncer de matriz

Efectivamente las adicciones constituyen un problema de salud pública, en este estudio se demuestra que no solo el adicto se ve afectado directamente a nivel de salud, sino que también su familia, como es el caso de los codependientes, ya que también son impactados en la dimensión humana básica de la salud. Cabe resaltar la importancia que tiene el manejo de las emociones en la prevención de la enfermedad, la salud mental debe tener la prioridad requerida, para que se logre prevenir enfermedades psicosomáticas, esto no solo traería un aporte significativo en la calidad de vida, sino también en la economía de un país, ya que, sin duda alguna, implica menos recursos monetarios atender desde la prevención que desde la enfermedad.

4. Conclusiones

Durante el desarrollo de esta investigación se ha analizado que la codependencia es una manera de relacionarse inadecuada, pero

al mismo tiempo se admite que existen estrategias para modificar conductas, pensamientos y sentimientos, siempre y cuando el codependiente acepte la ayuda que le permita nuevamente tomar el control de la vida, evitar el dolor, desarrollar la autoestima, mitigar barreras que obstaculicen el desarrollo personal.

Se puede brindar alternativas para salir de la codependencia, partiendo de liberarse de la negación, miedo al rechazo, vergüenza, es decir, cuando el codependiente visualiza y acepta la gravedad de su estado.

Por otro lado, es importante activar la red de apoyo familiar, ya que es una clave primordial que promueve al desarrollo de la persona y donde se generan lazos afectivos sanos y se pueden tener aptitudes y actitudes para que se den comportamientos saludables. Sin embargo, no se desconoce que en ciertas ocasiones el apoyo familiar no es posible o conveniente, ya que hay grados de disfuncionalidad y esto no permite un avance en la recuperación.

Referencias

- Andrade, J. (2013). Indicadores de Codependencia en 60 familiares de consumidores de sustancias psicoactivas en el municipio de Armenia – Quindío. Colombia. *Revista psicológica científica.com*. <https://www.psicologiacientifica.com/indicadores-codependencia-familiares-consumidores-spa/>
- Capano, Á., González, M. L. y Massonnier, N. (2016). Estilos relacionales parentales: estudio con adolescentes y sus padres. *Revista de Psicología*, 34(2), 413-444. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.008>
- Guevara, G. (2002) Relación de los niveles de autoeficacia y la codependencia en un grupo de familiares de pacientes drogodependientes, *Revista de Investigación en Psicología*, 5(2), 6-26. 10.15381/rinvp.v5i2.5063