

INCIDENCIAS DE CONDUCTAS CODEPENDIENTES EN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ENTRE PAREJAS HETEROSEXUALES

Castillo, María Eugenia ¹

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito relacionar las conductas codependientes con la comunicación asertiva en las parejas heterosexuales que asisten al Centro de Orientación Educativa (COE) Buenas Nuevas de Barquisimeto (Venezuela) Metodológicamente, se enmarca como un estudio de campo, de carácter correlacional. Los sujetos de estudio estuvieron conformados por cuarenta (40) personas que integran las veinte (20) parejas heterosexuales atendidas en el mencionado Centro. Para recopilar la información, se diseñó un instrumento tipo cuestionario constituido por treinta (30) ítems en escala de frecuencia, este se validó mediante juicio de expertos y se determinó su confiabilidad mediante el cálculo Alpha de Crobach, evidenciando un índice de 0,8533 (muy alta). Una vez administrado el instrumento a los sujetos de estudio, se efectuó el procesamiento de datos aplicando el estadístico de correlación simple de procesamiento de datos de Pearson, el cual demostró un nivel de correlación de -0,174 (bilateral), el cual resulta negativamente significativo de acuerdo con las pautas del paquete estadístico empleado, por lo que se aceptó una segunda hipótesis alterna (H2), expresada en los siguientes términos: Las conductas codependientes se correlacionan negativamente en la comunicación asertiva entre los miembros de las parejas heterosexuales atendidas en el Centro de Orientación Educativa COE Buenas Nuevas. Se concluye que la codependencia afecta desfavorablemente la comunicación asertiva, tan necesaria para el mantenimiento operativo en la relación de pareja.

Palabras claves: Conductas codependientes, comunicación asertiva, parejas heterosexuales.

CODEPENDENT BEHAVIORS AND ASSERTIVE COMMUNICATION AMONG HETEROSEXUAL COUPLES

ABSTRACT

The research was to relate the codependent behaviors assertive communication in heterosexual couples attending the Educational Guidance Center (COE) Good News of Barquisimeto, Lara State. Methodologically, it is framed as a field study, correlational nature. The study subjects were composed of forty (40) people within twenty (20) heterosexual couples met in DACoRD. To collect information, a questionnaire type instrument consisting of thirty (30) items in frequency scale was designed, this judgment was validated by experts and its reliability was determined by calculating Crobach Alpha, showing a rate of 0.8533 (very high). Once administered the instrument to the study subjects, data processing was performed using the statistical simple correlation of data processing Pearson, which showed a level of correlation of -0.174 (bilateral), which is negatively significant According to the guidelines of the statistical package used, so that a second alternative hypothesis (H2) expressed in the following terms are accepted: The codependent behaviors are negatively correlated in assertive communication between members of heterosexual couples being treated at the Center Educational Guidance COE Good News. Therefore, it is concluded that adversely affects codependency assertive communication, so necessary for the operating blanketing the relationship.

Key Words: codependent behaviors, assertive communication, heterosexual couples.

¹ Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado (Venezuela). E-mail: mariugil19@gmail.com

1. Introducción

Desde su nacimiento, los sujetos se encuentran inscritos en relaciones de pertenencia. Es decir, que nacen en el seno de una determinada familia, con sus características propias, socioculturales, ideológicas, económicas, y luego a lo largo de su vida van conformando otras relaciones o configuraciones vinculares, tales como la pareja.

Al principio, toda relación de pareja pasa por una etapa de enamoramiento donde las expectativas románticas, fantásticas e idealizadas son la base sobre la que se construyen las expectativas de futuro. Es en esta etapa, donde los enamorados viven en un sueño en el que todo es maravilloso, incluso aquellas cosas que no les agradan las ven hermosas.

Más adelante, en el momento en que la pareja decide compartir una vida en común, el enamoramiento y la fantasía disminuyen, por lo que la realidad que hasta ahora no veían, empieza a hacerse más clara. Es entonces, cuando cada miembro empieza a descubrir las dificultades que existen en la convivencia con la otra persona. Uno de los grandes conflictos que pueden presentarse es causado por la codependencia, tema que desde hace algún tiempo ha generado el interés por su impacto en el mundo afectivo y relaciona! de la pareja.

Por otra parte, cabe destacar que una de las formas como los seres humanos nutren cualquier relación, es a través de la comunicación, la cual es fundamental en la pareja, dado que a través de ella, se logra un mayor conocimiento y acercamiento con el otro; se necesita igualmente, que este intercambio sea asertivo, es decir, que permita como afirma Moles (2004), "la expresión directa, honesta de los sentimientos, pensamientos, necesidades y opiniones, sin herir, humillar o faltar el respeto de manera intencional a la pareja" (p. 52).

Es por esto que vivir en pareja implica un intercambio constante en el plano comunicacional, dado que en ésta se experimenta una de las relaciones más intensas en las que se involucran los seres humanos; por esta razón, es una unidad de gran complejidad donde dos personas con sus propias historias de vida se unen, aportando pensamientos, emociones y acciones, que no solo interactúan entre sí en el presente, sino que sus propios pasados los influyen e impactan en la construcción de su proyecto de futuro. De allí, la importancia de que esta comunicación sea asertiva.

De manera específica, la comunicación asertiva es el medio fundamental para establecer relaciones humanas, en especial las de parejas, según Puget y Berentein (1991), definen la relación de parejas como conexión o correspondencia en una estructura vincular de dos personas de distintos sexos cuyos parámetros definitorios son: cotidianidad, proyecto vital compartido, el ejercicio de la función sexual con la intención expresa de constituir una familia. En tal sentido, es la base en la que giran la armonía y la convivencia, donde ambas partes pueden dialogar abiertamente de sus necesidades, desacuerdos, en forma directa, clara, precisa sin sentir miedo, vergüenza

o ansiedad para lograr una estabilidad mental o mejor calidad de vida ante la humanidad.

En consecuencia, la formación de la pareja es una necesidad del ser humano en la búsqueda de ensanchar su horizonte personal, compartir lo que es, a través de distintas maneras de expresión. En esta relación, se abre un mar de posibilidades de proximidad que reduce la sensación de soledad o vacío a través de la búsqueda, encuentro de intimidad tanto física como psicológica, donde la manera de relacionarse sea sana, cuyas premisas son: independencia, no posesividad, no adicción.

Ahora bien, una vez conformada la pareja, es necesario mantenerla en forma operativa, esta es una etapa crucial de la relación, donde ambos deben disfrutar de ella, asumiendo diferentes variables importantes para funcionar, como lo establece Ellis (2000), calidez en su intimidad, agradable pasión, que tiene que ver con lo afectivo, erótico sexual, decisión de compromiso que permite darle solución a un proyecto común.

Sin embargo, la satisfacción o felicidad de un matrimonio puede atribuirse a factores inherentes bien al período de conformación o mantenimiento, se incrementa con la mezcla de intercambio de la contribución de cada miembro a estas necesidades funcionales, lo cual no significa que una persona tenga que abandonar su propia identidad, dedicando su vida a gratificar a su compañero (a). Asimismo, Ellis (ob. cit), sostiene que un matrimonio con éxito está basado en un mutuo intercambio de amor, respeto; es decir, en el manejo operativo, asertivo de la relación, que conduzca a mejorar e incrementar las habilidades de solución de problemas, disminuyendo las tendencias a herirse o rechazarse el uno al otro.

No obstante, es común observar en la realidad actual, numerosas parejas cuyas relaciones matrimoniales se encuentran en condiciones críticas, caracterizadas por diversos factores que pueden generar prácticas de conductas no operativas como distanciamiento afectivo, ausencia de gratificaciones o agresiones verbales y físicas, manifestadas en amenazas, humillaciones, pasividad, frustración en uno o ambos miembros, inconformidad con la relación, entre otros aspectos que devalúan la calidad de la relación manteniéndola en continuo conflicto, sin sospechar que existe una desigualdad de roles en la relación donde uno tiene más poder que el otro, generando así la dependencia y codependencia.

De lo antes expuesto, se puede decir que dependencia, según Castelló (2000), “es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, ahora de mayores, buscan satisfacer a través de las relaciones interpersonales muy estrechas” (p.23), es decir, depender de la persona que se ama es una automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto, así como la esencia de uno mismo, son anulados perdiendo su identidad propia, creando adicción. Sin embargo, existen discrepancias de la personalidad, un miembro puede ser pasivo, el otro agresivo con el consiguiente deterioro de la comunicación (asertiva).

De igual manera, la fuente en referencia expresa que el codependiente emocional es un individuo hostil, controlador, manipulador, creador de culpabilidad, difícil a la hora de comunicarse, se siente responsable de todo el mundo, pero se niega a asumir la responsabilidad de dirigir y vivir su propia vida. En el mismo sentido, las conductas de la persona codependiente son autodestructivas, aprendidas, que resultan de una incapacidad para iniciar relaciones amorosas estables o participar en ellas. Individuos que permiten que la conducta destructiva de otros los afecte, dando como resultado una necesidad obsesiva por controlar la vida de la otra persona.

Es por ello, que la codependencia se puede entender como una conducta emocional, psicológica, aprendida, que se desarrolla como resultado de una exposición prolongada del individuo a la práctica de una serie de reglas y mandatos opresivos, tales como: “no hables acerca de los sentimientos, no pienses, no te identifiques con, no hables de soluciones ni problemas, se buena(o), correcto (a), fuerte, perfecto (a), no seas egoísta con los demás, no confíes en los demás, no cambies, no crezcas” (p.25), entre otras; reglas que son un constante ataque a la identidad y a la autoestima.

Asimismo, quien presenta codependencia, afirma Bender (2000), tiene problemas para comunicarse por miedo al rechazo, evasión de la responsabilidad, traumas por experiencias anteriores, patrones de comunicación inefectivos aprendidos en los primeros años. De lo anterior expuesto, se desprende la no asertividad en la comunicación como el estilo propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados, incomprendidos o a ofender a otras personas. En efecto, infravaloran sus propias opiniones necesidades, dando un valor superior a las de los demás.

Es por ello, que la no asertividad convierte al individuo en pasivo, es decir, que transgrede sus propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos, opiniones o al expresarlos de manera autoderrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa.

Es importante resaltar, que la probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades, se ve disminuida por la deficiencia o ausencia de la comunicación. De igual modo, es necesario señalar que los mecanismos de desconfianza generados por la comunicación no asertiva, tornan dañina la cotidianidad de la relación de parejas, siendo común observar cómo entre sus miembros se produce la manipulación, expresada en no hablarse, hacer silencios, expresar quejas, criticar, descalificar y amenazar. Asimismo, se producen discusiones por cualquier cosa, recalcar los defectos en vez de valorar e identificar los puntos de coincidencias, rara vez se actúa de frente y con racionalidad

La situación descrita adquiere proporciones alarmantes, en cuanto a su incidencia a nivel mundial. En tal sentido, Hemfelt, Minirth y Meier (2006), psicólogos y/o psiquiatras

de la Clínica Minirth Meier New Life Clinic de California, Estado Unidos, sostienen que alrededor de 100 millones de personas en Norteamérica, tienen problemas de codependencia

En Venezuela, según las estadísticas suministradas por Penzini (citado en el Diario El Nacional, 2006), en Caracas, durante la primera semana de funcionamiento del Servicio Municipal para Mujeres, en 2005, el 89% de los casos atendidos estaban relacionados con el grave maltrato físico por parte de sus compañeros, a quienes se negaban a acusar, debido esencialmente a la relación de codependencia entre ambos miembros de la pareja.

En el ámbito de la región, esta panorámica embarga a un grupo de parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida, ubicado en la avenida principal de Bararida, Edificio. Río Claro, Barquisimeto, Estado Lara, pertenecientes a diferentes estratos sociales, cuyos integrantes manifiestan en las entrevistas de orientación, que necesitan excesivamente la aprobación de sus parejas; agregan que les gustaría salir de su problema, ser independientes, aprender a comunicarse, respetar la relación, por lo cual se interesan en actividades como charlas socializadas, cuyo propósito es fortalecer la autoestima en el individuo para lograr una relación sana y plena.

No obstante, tanto las parejas como los orientadores han expresado que no es suficiente con fortalecer la autoestima, puesto que el problema va más allá. Lo señalado permite afirmar que la codependencia emocional limita el logro de las metas personales, por lo que se plantean las siguientes interrogantes de la investigación: ¿Qué conductas de codependencia se observan en el grupo de parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara?; ¿Cuáles características de la comunicación asertiva existen en el grupo de parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa (COE) Buenas Nuevas de Barquisimeto, Estado Lara? ¿De qué manera inciden las conductas de codependencia emocional en la comunicación asertiva entre las parejas heterosexuales?

2. Objetivos

Estas interrogantes centraron la atención en el fenómeno a estudiar por parte de la investigadora, las cuales llevaron a plantearse los siguientes propósitos específicos:

- Identificar la presencia de conductas de codependencia emocional presentes en parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara.
- Determinar la existencia de comunicación asertiva en las parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara.
- Relacionar las conductas codependientes con la comunicación asertiva en las parejas heterosexuales que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara.

3. Orientaciones metodológicas

Desde el punto de vista metodológico, la naturaleza de la investigación se inserta en el paradigma positivista, el cual según Hurtado y Toro (2001), “sólo considera la posibilidad de estudiar científicamente los hechos, los fenómenos, el dato experimentable, lo observable, lo verificable”. (p.34).

Dentro de la mencionada concepción, la metodología empleada es de tipo cuantitativo, definida por los autores antes señalados, como: “La investigación que predominantemente tiende a usar instrumentos de medición y comparación que proporcionan datos cuyo estudio requiere el uso de modelos matemáticos y de la estadística”, (p. 41)

En cuanto al tipo de investigación, se trata de un estudio de campo, de carácter descriptivo, correlacional, por cuanto se busca determinar las posibles implicaciones del fenómeno estudiado. En tal sentido, el Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela (2006), señala que el estudio de campo “se caracteriza porque los problemas que estudia surgen de la realidad y la información requerida debe obtenerse directamente.” (p. 1).

Por otra parte, Hurtado (1998), expone que la investigación correlacional, entendida como “aquella que trata de encontrar posibles relaciones causa-efecto de la situación de estudio, estableciendo razones y mecanismos por los cuales ocurren los procesos analizados en los diferentes fenómenos. Estas explicaciones pueden ser inferidas de las observaciones previas u obtenidas mediante procesos de razonamiento inductivo o deductivo” (p. 56).

De lo anteriormente expuesto, se interpreta que la presente investigación se dirigió a demostrar la incidencia de las conductas codependientes en la comunicación asertiva entre las parejas heterosexuales que asisten al Centro de Orientación Educativa COE Buenas Nuevas de Barquisimeto, Estado Lara.

3.1 Técnica de Recolección y Análisis de la Información:

Para recopilar la información necesaria de los sujetos en estudio, se eligió la técnica de encuesta, referida por Hurtado (ob. cit), como una técnica parecida a la entrevista en la que información debe ser obtenida a través de preguntas a otras personas, diferenciándose porque en la encuesta no se establece un diálogo con el entrevistado y el grado de interacción es menor.

3.2 Instrumento de Recolección de Datos

Por lo que respecta a los instrumentos, la autora diseñó un cuestionario para indagar las conductas codependientes y las características de la comunicación asertiva en los integrantes de las parejas de estudio, el cual se estructuró con treinta (30) ítems a modo

de escala de estimación, con las siguientes opciones de respuesta: Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces, Casi Nunca y Nunca, ajustándose a las dimensiones e indicadores contenidos en la operacionalización de las variables. Del ítem 1 al 15 correspondieron a la variable conductas codependientes y del 16 al 30, a la comunicación asertiva.

Con relación al cuestionario, Ruiz (1998) indica que es “un instrumento de recolección de datos de lápiz y papel integrado por preguntas que solicitan información referida a un problema, objeto o tema de investigación a un grupo de personas” (p. 145).

3.3 Validez y Confiabilidad

3.3.1 Validez

Con respecto a la validez, Hurtado (ob. cit), señala que “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide lo que pretende medir, todo lo que el investigador quiere medir y si mide sólo lo que se quiere medir”, (p. 414). En este sentido, el instrumento se validó mediante la técnica conocida como juicio de expertos, a tal efecto se seleccionaron un orientador de la conducta, un psicólogo y un metodólogo, a quienes se les entregó el formato del cuestionario, luego de cuyo análisis por parte de estos especialistas, procedieron a emitir su opinión en cuanto a la congruencia, claridad y pertinencia de cada ítem, y luego se decidió en cuanto a la elaboración definitiva del instrumento.

3.3.2 Confiabilidad

De acuerdo con Hurtado (ob. cit), la confiabilidad se refiere “al grado en que la aplicación repetida de un instrumento a las unidades de estudio en idénticas condiciones, produce iguales resultados” (p.420). Para el caso del presente trabajo, la confiabilidad se efectuó aplicando el instrumento a diez (10) integrantes de cinco (5) parejas heterosexuales que no formaban parte de la muestra.

Una vez efectuada la prueba piloto, los datos recopilados se sometieron al cálculo de confiabilidad Alpha de Cronbach, recomendado para ítems multicotómicos, cuya fórmula es la siguiente:

$$\frac{k}{k-1} \frac{(1 - S_i)^2}{st^2}$$

donde:

k= número de ítems del instrumento

S_i²= varianza de cada ítem

St²= varianza del instrumento

La confiabilidad del instrumento se determinó en un índice Alpha de Cronbach de 0,8533, muy alta de acuerdo con el siguiente cuadro:

Cuadro 1: Factores para la aceptación del índice de Confiabilidad

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Fuente: Ruiz, C. (1998). *Instrumentos de Investigación Educativa*. Barquisimeto. CIDEG C.A.

3.4 Técnicas y Análisis de los Datos

El primer paso para analizar la información obtenida, consistió en organizar los datos, dado que Hernández, Fernández y Baptista (2003), plantean que “la primera tarea es organizar los datos, valores o puntuaciones obtenidas para cada variable, describiendo la distribución de las puntuaciones o frecuencias” (p. 496).

El paso siguiente fue el procesamiento de datos, el cual se realizó aplicando el estadístico de correlación simple de Pearson, cuya fórmula es:

$$V_{xy} = \frac{nExy - (Ex) * (Ey)}{(nEx_2) * (nEy_2) - (Ey)_2}$$

Para el cálculo, la información obtenida se procesó mediante el Programa SPSS 12.0 para Windows (*Statistical Package for the Social Sciences, 2005*), el cual según Wikipedia (2008), es un programa estadístico informático muy usado en las ciencias sociales y las empresas de investigación de mercado. La información obtenida se interpretó en consideración a los resultados para formular las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

3.5 Procedimiento

Para el proceso de recolección de datos, la autora cumplió las actividades siguientes:

1. Solicitar autorización a los directivos del Centro de Orientación Educativa COE Buenas Nuevas, para la aplicación del instrumento.
2. Redacción de convocatorias a los integrantes de las parejas de estudio.
3. Envío de convocatorias a los sujetos de estudio
4. Aplicación del cuestionario.
5. Tabulación y análisis estadístico de la información recopilada.
6. Formulación de conclusiones y recomendaciones.

4. Orientaciones teóricas conceptuales

Para la realización de esta investigación se plantearon diferentes orientaciones teóricas enmarcadas dentro de su objeto de estudio, las cuales se fundamentan en tres teorías que se desarrollan a continuación:

4.1 Teoría Racional Emotivo Conductual (TREC)

El enfoque cognitivo conductual en cada año más dominante entre las propuestas psicoterapéuticas y su eficacia en la práctica es cada vez más reconocida en las investigaciones sobre diversos trastornos, tales como: depresión, adicciones, ansiedad, así como sobre muchos problemas, tales como la violencia, la ira, las inhibiciones y los conflictos de pareja

Es por esto que la terapia del comportamiento racional emotivo conductual de Ellis (1997), posee dos clases de teorías. En primer lugar, su visión filosófica y su teoría general de la personalidad humana, su alteración. En segundo lugar, su teoría del cambio terapéutico. La TREC se basa en la idea de que la cognición, emoción y comportamiento no son funciones humanas aisladas sino que, por el contrario, están integradas intrínsecamente, son holísticas. Afirma: "Cuando el individuo siente, piensa y actúa; cuando actúa, siente y piensa; y cuando piensa, siente y actúa" (p.11).

De este modo, si las personas están inquietas piensan, sienten y actúan de un modo disfuncional, en defensa propia. Cuando se tranquilizan casi siempre cambian algunas de sus cogniciones, reacciones emocionales, actividades. El intento terapéutico de la TREC, según Ellis (ob. cit), es ayudar a la gente a cambiar sus creencias irracionales por creencias racionales, de este modo, mejorar sus funciones emocionales y conductas integrales. Este enfoque utiliza muchos métodos multimodales cognitivos, emotivos y de personas a ver cómo se afectan unos a conductas, los integra y ayuda a las personas a ver cómo afectan unos a otros.

En el mismo orden de ideas, Ellis (citado por Obst Camerini, 2006), señala que la TREC integra afectos de muchas teorías terapéuticas y de un modo ecléctico, utiliza técnicas específicas de otras fuentes para aquellas personas que no pueden seguir sus métodos predilectos. La efectividad de la TREC de Albert Ellis, radica en que la gente tiene creencias racionales y creencias irracionales; cuando tienen estas últimas frecuentes e intensas, tienden a estar más alteradas.

De igual manera, Ellis (ob. cit), expresa que la TREC hace hincapié en la cognición más que otras terapias, enfatiza de forma natural en la importancia de los paradigmas. Sin embargo, como ya se ha dicho, la TREC sostiene que la propia percepción sólo puede ayudar parcialmente, que la comprensión de los detalles del pasado puede inferir cambiando las fuentes presentes de disfunción. Por consiguiente, la TREC recalca como elementos de su paradigma, el llamado ABC de la alteración humana, donde A es el acontecimiento activador, que a menudo contribuye de manera importante a C

(consecuencias) de sentimientos, comportamientos alterados, pero lo mismo hace B, es decir, las creencias sobre A.

Más adelante, el autor incorpora los elementos D y E, el primero implica discutir las ideas irracionales, ya que, pueden ayudar a alterar (aunque no directamente) a otras personas, especialmente a aquellas con las que mantiene relaciones. El segundo, consiste en la evaluación de las ideas surgidas luego de la discusión o debate (D). Lo anterior se avala en las apreciaciones de Moles (1997), quien opina que la psicología cognitiva se refiere a aquellos procesos internos que tiene el individuo y se hallan en la conciencia de la persona.

De igual manera, la TREC permite a las personas que no exteriorizan su disgusto todo el tiempo, identificar las situaciones, personas o pensamientos concretos que desencadenan sus consecuencias poco útiles; también dicha terapia permite explicar al orientado la experiencia más reciente que tuvo con esas consecuencias para lograr dar sentido a las adversidades. Utilizando los principios de la TREC, la persona es capaz de cambiar pensamientos, sentimientos, comportamientos autodestructivos mejorando así la comunicación y logrando el éxito de la relación de pareja. Este tema se desarrolla a continuación.

4.2 Pareja

Para efectos de la presente investigación, se entiende que la relación de pareja es el producto de la decisión que toman dos individuos heterosexuales, de convivir bajo un mismo techo, con la finalidad de lograr un proyecto de vida común, asumiendo las responsabilidades que tal decisión implica, las cuales están relacionadas con la afectividad, el entorno sociocultural, un repertorio conductual de dicha relación; a donde se llega bajo el supuesto que debería ser para toda la vida; donde juega un papel determinante el esquema cognitivo que cada uno de sus integrantes lleve a la relación.

A este fin, se toma la definición de Moles (ob. cit), quien conceptualiza la pareja heterosexual como un vínculo entre dos individuos de sexos opuestos, que mantienen una convivencia en función a sus semejanzas y proyecto común. Afirma que es la unión de dos proyectos de vida en uno

Sin embargo, aun cuando la relación de parejas lleva implícito un proyecto de vida en común, no siempre ésta es armoniosa, por cuanto tienen una opción diferente de la vida con la cual elaboran esquemas de actuación acordes a sus propósitos; además de las necesidades que cada día se generan, que sí no son satisfechas, serán fuente de conflicto para sí mismos, haciendo más difícil el mantenimiento de la misma.

4.3 Mantenimiento de Pareja

Las relaciones de pareja son muy complejas porque tocan múltiples aspectos de la persona, entre ellos: proyecto de vida, trabajo, las finanzas, la tenencia y crianza de los

hijos. Por lo tanto, su estabilidad va a depender del esfuerzo que cada uno de sus integrantes realice para mantenerla en forma operativa.

Así mismo, la pareja es un permanente receptor de múltiples estímulos sociales que a veces conllevan a modificar parte de su proyecto inicial de vida, generándoles nuevas necesidades, que de no satisfacerse pudiesen ser fuentes de conflictos para sí mismo y para las relaciones con otros, particularmente con los que conviven más íntimamente; se hace necesario resaltar, que si la conformación de pareja adoleció del equilibrio entre las variables emocionales y racionales, la posibilidad de éxito se proyectará como altamente limitada.

Una relación de pareja que trascienda en el tiempo, según Moles (ob. cit), necesita crear una estructura afectiva que facilite los repertorios conductuales de interacción positiva, mediante tres variables: intimidad, pasión, compromiso, las cuales deben ser equilibradas, dada la importancia de cualquiera de ellas sobre las otras dos.

En consecuencia, de acuerdo con lo expresado por Moles (ob. Cit), el mantenimiento de pareja supone la disposición de un repertorio de comportamiento que por un efecto reforzante, garantice la permanencia en el tiempo, más allá de las posibles desavenencias y conflictos que pudiesen surgir.

4.4 Comunicación Asertiva

Al hablar de asertividad dentro del estilo de comunicación, es importante traer a colación los conceptos que han salido a luz pública propuestos por Goleman (citado por Moles, ob. cit), en cuanto a la inteligencia emocional, que resaltan la importancia en cuanto a la dinámica existente entre la razón y la emoción como fuente de aprendizaje para el desarrollo, mantenimiento de hábitos operativos y no operativos, “todo lo cual ha evidenciado que el éxito individual es multicasual no circunscrito específicamente a un coeficiente intelectual” (p.56), con ello se sustenta aún más la importancia del equilibrio que debe existir entre la emoción y la razón a la hora de elegir la futura pareja.

Con relación a la capacidad intelectual, Moles (ob. cit), señala: “cuando la diferencia intelectual es muy marcada, favorece la aparición de relaciones de codependencia y/o dominio entre los integrantes de la pareja” (p. 139); entonces la similitud entre los integrantes de la relación de pareja debe ser tanto en capacidad intelectual como en inteligencia emocional porque de no ser así, se verán afectados los intereses, metas, objetivos de pareja. Debe propiciarse en ellos la comunicación asertiva.

En este orden de ideas, se acota, según Rodríguez y Serralde (1998), que la palabra asertivo, de aserto, proviene del latín assertus y quiere decir afirmación de la certeza de una cosa, de ahí se puede ver que está relacionada con la firmeza y la certeza o veracidad, es decir, una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

En otras palabras, al hablar de asertividad, se hace referencia a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación, debido a que a través de ésta se puede confrontar sin incomodar a quien se confronta. Por lo tanto, aprender a ser asertivos, significa promover el desarrollo de las habilidades que permitirán ser personas directas, honestas y expresivas en las comunicaciones; además de ser seguras, auto-respetarse y tener la habilidad para hacer sentir valiosos a los demás.

4.5 Conductas Codependientes

La palabra *codependiente* está definida por Beattie (2001), como “aquella persona que ha permitido le afecte, que está obsesionado por controlar dicho comportamiento” (p. 29). La codependencia es una enfermedad crónica, progresiva. Sugieren que los codependientes desean tanto como necesitan, tener gente enferma a su alrededor para, de cierta manera, sentirse felices.

Asimismo, la codependencia es básicamente un proceso de reacción: en exceso o escasamente, pero rara vez actúan. Reaccionan ante los problemas, dolores, conductas de los demás, sus propios problemas; lo que empezó como una pequeña preocupación puede desencadenar el aislamiento, depresión, enfermedades físicas o emocionales, fantasías suicidas.

De allí que los comportamientos y los hábitos codependientes son autodestructivos. Scout (2001), define, que la codependencia “es un modo de satisfacer las necesidades que no satisface las necesidades”, (p. 29). Es entonces cuando se observa que las personas codependientes hacen cosas incorrectas por los motivos incorrectos.

Al respecto, Russianoff (2003), sostiene que la dependencia afectiva hacia otra persona puede matar al amor. Las relaciones que se basan en la inseguridad emocional así como en la necesidad, en lugar de estar apoyadas en el amor, son autodestructivas, ya que, la necesidad de cuidar a la pareja, se hace tan grande que aleja al otro y extingue el amor. Atrae a gente que no es adecuada, además no satisface las verdaderas necesidades las cuales se van tornando cada vez mayores al igual que la desesperación que con lleva a la codependencia.

Es importante señalar que el codependiente fija su vida en torno a la otra persona, tratando de proteger su fuente de seguridad y felicidad. Al hacerlo se abdica al derecho de vivir su propia vida para luego sentir ira contra esa persona, finalmente se enoja, resintiéndose con el otro de quien se depende, quien la controla porque se ha entregado a todo el poder personal así como sus derechos.

Los codependientes hacen, sienten y piensan de manera distorsionada. Cuando se está obsesionado, no se puede apartar la mente de la persona amada, controlando, repitiendo interminablemente los mismos pensamientos inútiles; preocuparse, obsesionarse, controlar, son ilusiones porque se cree que esas relaciones son tan dolorosas que se prefiere seguir así.

Por ello, el control de emociones implica aprender a manejarlas con el propósito de lograr una sana convivencia, bienestar emocional, alcanzando un modo operativo de interactuar con la pareja. Weisinger (1998) sostiene que el control de las emociones propicia el comprender para así utilizarla y enfrentarse de manera productiva a las situaciones cotidianas porque son las resultantes de la interacción de los pensamientos, los cambios fisiológicos o respuestas emocionales, además, del comportamiento que se tiene ante un hecho externo.

De allí que el citado autor opine que “son nuestros propios pensamientos, cambios corporales y comportamientos los que desencadenan nuestras respuestas emocionales, y no los actos de otra persona o los acontecimientos exteriores” (p. 51). De modo tal que el manejo de emociones que permite a la pareja heterosexual enfrentar situaciones confusas, desafiantes, manteniendo la calma, reduciendo la tensión producto de la conducta de codependencia.

En síntesis, todos los argumentos expuestos, han colocado en sitial relevante tanto la codependencia como un problema cuya incidencia requiere la atención y esfuerzo de quienes se dedican al estudio de la conducta humana, así como la comunicación asertiva como una necesidad para el funcionamiento operativo de la relación de pareja.

5. Resultados

En función de los objetivos formulados al inicio de la investigación, así como de los resultados obtenidos con el procesamiento de la información aportada por los sujetos de estudio, se elaboran las siguientes conclusiones:

En primer término, se demostró que en la mayoría de los miembros de las parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara (85%), se encuentra presentes conductas de codependencia. De esta forma, se alcanzó el primer objetivo del estudio.

De igual manera, se encontró que todos los encuestados admitieron poseer conductas de codependencia, lo cual confirma el problema planteado al inicio de la investigación, con respecto a que algunos miembros de las parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara, manifestaban comportamientos tales como necesidad de aprobación y limitación en la obtención de sus logros personales.

Por otra parte, haciendo referencia al segundo objetivo de la investigación, se demostró que un alto porcentaje de miembros de las parejas que asisten al Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara, constituido por el 67%, presentan un significativo déficit en la comunicación asertiva.

Al respecto, llama la atención el hecho de que ninguno de los integrantes de las parejas encuestadas, obtuvo el puntaje mayor en la variable, lo cual evidencia que todos los

encuestados presentan alguna conducta no asertiva en la comunicación con su pareja, situación que afecta su operatividad.

En este orden de ideas, los resultados obtenidos refuerzan lo señalado por Russianoff, (ob. cit), en el sentido de que la dependencia afectiva hacia otra persona puede matar al amor, dado que relaciones basadas en la inseguridad emocional así como en la necesidad, en lugar de estar apoyadas en el amor, son autodestructivas, atentando principalmente contra la comunicación.

Finalmente, atendiendo al propósito del tercer objetivo pautado, se determinó que existe correlación negativamente significativa entre las conductas codependientes y la comunicación asertiva entre los miembros de las parejas heterosexuales atendidas en el Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara. Es decir, que la codependencia afecta desfavorablemente la comunicación asertiva tan necesaria para el mantenimiento operativo en la relación de pareja.

Luego de culminar la investigación, y en atención a las conclusiones anteriores, se formulan las recomendaciones siguientes:

1. Dar a conocer los resultados del estudio a los directivos del Centro de Orientación Educativa Grupo de Vida de Barquisimeto, Estado Lara, de manera que se puedan diseñar acciones que redunden en la disminución de la codependencia detectada entre los miembros de las parejas de estudio lo que pudiera lograrse mediante el desarrollo de la comunicación asertiva.
2. Profundizar el estudio realizado, en correlación con otras variables que puedan estar incidiendo en la problemática, como por ejemplo: la intimidad, factores socio laborales, entre otros.
3. Para finalizar, se recomienda realizar un proyecto dirigido a las autoridades regionales, con la finalidad de proponer la incorporación de equipos multidisciplinarios de orientación, adscritos a los Consejos Comunales, de modo tal que se aboquen a conocer e intervenir una problemática de tanta incidencia y consecuencias lamentables para la sociedad, como es la codependencia.

6. Referencias bibliográficas

Beattie, M. (2001). *Codependencia*. Editorial Atlantida-Promexa. Buenos Aires. Argentina.

Bender, C. (2001). *Recobra tu libertad*. Ediciones Obelisco. Madrid. España.

Castelló, B. (2000). *Dependencia Emocional*. Editorial Alianza. Madrid. España.

Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela (2006). *Manual para la Elaboración y Presentación de Trabajo de Grado*. Barquisimeto. Venezuela.

Ellis, A. (1997). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Editorial Desclee De Brouwer, S.A. Madrid. España.

Ellis, A. (2000). *Una terapia breve más profunda y duradera*. Editorial Paidós. Barcelona. España.

Hemfelt, Minirth y Meier. (2006). *Hambre de Amor*. Betania Editores. San José. Costa Rica.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, L. (2003). *Metodología de la investigación*. Mc-Graw-Hill. México. DF.

Hurtado, J. (1998). *Metodología de la Investigación Holística*. Sypal. Caracas. Venezuela.

Hurtado, I y Toro, J. (2001). *Paradigma y método de investigación en tiempos de cambio*. Episteme Consultores Asociados C.A. Valencia. Venezuela.

Moles, J. (1997). *Más allá de la Psicología*. Editorial Greco S.A. Caracas. Venezuela.

Moles, J. (2004). *Asesoramiento clínico*. Editorial Greco S.A. Caracas. Venezuela.

Obst Camerini, J. (2006). *La terapia cognitiva*. Editorial CATREC. Buenos Aires. Argentina.

Penzini, P. (2006). La ira en la pareja. *Diario El Nacional*. 26 de Marzo 2006, Caracas. Venezuela.

Puget, Y; Berentein, I. (1991). *Lo vincular*. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.

Rodríguez, y Serralde (1998). *Asertividad para negociar*. Editorial McGraw Hill/ Interamericana. Madrid. España.

Ruiz, C. (1998). *Instrumento de Investigación Educativa*. CIDEG, C.A. Barquisimeto. Venezuela.

Russianoff, P. (2003). *Para vivir feliz*. Editorial Altaya. Barcelona. España.

Scout, F. (2001). Codependencia y Psicoterapia Interpersonal. En *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. Vol XXII, Nro. 81, pp. 9-20.

Weisinger, H. (1998). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Editorial Javier Vergara. Buenos Aires. Argentina.