

Artículo de reflexión derivado de investigación

Codependencia: una adicción o un patrón de relación inadecuado

Codependency: addiction or inadequate relationship pattern

Melissa Irene Cueto Prieto^{*}, Paula Ariadna Corzo Pérez^{**}

Recibido: 24 de mayo de 2020 / Aceptado: 8 de julio de 2021 / Publicado: 13 de diciembre de 2021

Forma de citar este artículo en APA:Cueto Prieto, M. I., & Corzo Pérez, P. A. (2021). Codependencia: una adicción o un patrón de relación inadecuado. *Poiésis*, (41), 93-104. <https://doi.org/10.21501/16920945.4177>

Resumen

La codependencia es un problema que afecta a cada vez más personas, siendo esta la que caracteriza frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la persona se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y/o de otras personas, sin tomar en cuenta las propias, a partir de una necesidad de que la conducta de otra persona se desarrolle desde las propias expectativas, al tiempo que se vive la imposibilidad de expresarlo de manera clara y asertiva en el día a día. Terapéuticamente esta problemática ha sido y sigue siendo motivo de consulta en contextos de rehabilitación y procesos de recuperación en adicciones, estando representada en la naturaleza de los vínculos que se establecen al interior de una familia o de una pareja. De ahí la importancia del abordaje terapéutico de la red de apoyo del adicto, ya que esta tiende a considerar la adicción como un asunto único de la persona en rehabilitación. Desde hace algo más de 20 años, este tema ha sido motivo de investigación de terapeutas, psicólogos, psiquiatras y consejeros, quienes han propiciado discusiones a la luz de establecer un concepto de codependencia y qué elementos de esta merecen la pena tener en cuenta al momento de establecer líneas o planes de tratamientos para las personas que sufren esta condición.

Palabras clave:

Adicciones; Codependencia; Dependencia emocional; Familia; Rehabilitación; Relaciones familiares.

^{*} Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Profesora del programa de Psicología, líder e investigadora del área clínica. Medellín-Colombia. Contacto: mcuetopriet@uniminuto.edu.co, ORCID iD <http://orcid.org/0000-0003-4327-2914>

^{**} Universidad Cooperativa de Colombia. Médica psiquiatra, candidata a doctorado de la Universidad Militar de Nueva Granada. Coordinadora de investigación Corporación Clínica Universidad Cooperativa de Colombia. Docente Facultad de Medicina, Corporación Universidad Cooperativa de Colombia. Medellín-Colombia. Contacto: paula.corzop@campusucc.edu.co

Abstract

Codependency is a problem that affects more and more people, being this the one that characterizes frequent states of dissatisfaction and personal suffering, where the person is focused on meeting the needs of their partner and / or other people, without taking into account their own, from a need for the behavior of another person to develop from their own expectations, while experiencing the impossibility of expressing it clearly and assertively on a day-to-day basis. Therapeutically, this problem has been and continues to be a reason for consultation in the context of rehabilitation and recovery processes in addictions, being represented in the nature of the bonds that are established within a family or a couple. Hence the importance of the therapeutic approach of the addict's support network, since it tends to consider addiction as a unique issue for the person in rehabilitation. For a little over 20 years, this topic has been the subject of research by therapists, psychologists, psychiatrists and counselors, who have fostered discussions in the light of establishing a concept of codependency and what elements of it are worth taking into account at the time of establish treatment lines or plans for people who suffer from this condition.

Keywords:

Addictions; Codependency; Emotional dependence; Family; Rehabilitation; Family relationships.

Introducción

Dentro del ejercicio clínico de la psicología se abordan diversas problemáticas y, desde salud mental, las adicciones tienen un papel casi que protagónico en todo este ámbito. Luego de diez años de experiencia de ejercicio profesional de las autoras de este texto, son muchos los casos de codependencia que se abordan, entendiendo esta como la manifestación adictiva por las relaciones o las personas. Son múltiples los casos de individuos que sufren sin saber por qué y que se pierden en medio de relaciones tormentosas o violentas a causa de esa falta de “fuerza de voluntad” que caracteriza a esta condición.

Todos los humanos somos seres sociales y estamos necesitados del contacto y del afecto del otro(s) y somos en una medida u otra “cuidadores”.

El rol de la madre es esencial para la supervivencia de la especie; gracias al “instinto del amor”, la conducta materna contiene muchos elementos de lo que se ha denominado codependencia; de hecho, grandes aportes se reconocen día a día a la humanidad dada la necesidad relacional que procura el bienestar del otro. Sin embargo, también es un hecho que, a nombre del amor o la ausencia de este, se presentan toda clase de relaciones tóxicas y disfuncionales que tienden a volverse conductas obsesivas compulsivas con claras consecuencias para quien las padece y que entran en el terreno de lo insano o mejor, de la enfermedad mental.

La codependencia es reconocida como una manifestación más de la adicción y ya aceptada como una enfermedad en cada vez más escenarios terapéuticos, por tanto, la persona pierde la voluntad de buscar bienestar y protección ante un medio ambiente peligroso y amenazante. Son cada vez más quienes consultan por este tema y es por eso por lo que el terapeuta debe tener herramientas para poder ajustar tratamientos y formular alternativas de acción con este tipo de pacientes.

El concepto de codependencia

La evolución del concepto de codependencia inició en los años cincuenta, dentro de los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA); los familiares de estos llegaron a la conclusión de que también sufrían y que se necesitaba que su tratamiento fuera distinto e independiente de los grupos AA, esto dio paso a que quienes representaban la red de apoyo de los enfermos alcohólicos, que a su vez vivían de acuerdo a algún tipo de trastorno emocional, a comportarse de manera particular frente al hábito de la bebida del alcohólico, pero dichas conductas no cesaban con la sobriedad de este. Así surgieron los grupos de Al-anón dirigidos a las familias de los alcohólicos y se propagaron alrededor del mundo como una alternativa de mejora de los estados emocionales de las familias.

La palabra codependencia es un término que se usa desde la década de los setenta, ya que se implementó en varios centros de intervención de Minnesota. Subby, como se cita en Beattie (2011), describe que la codependencia es

un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales. (p. 51)

Siguiendo esta línea, autores como Beattie (2011) han propuesto conceptos basados en las apreciaciones personales, experiencias y relatos de personas que se autodenominan codependientes, que finalmente han ayudado a la identificación y posterior abordaje de la problemática en las personas, a través de estas experiencias. Noriega Gayol (2013) plantea que los factores o dimensiones que pueden asociarse conceptualmente a la codependencia han sido agrupadas en a) los factores relacionados con la problemática derivada del consumo de alcohol de otros significativos, en el pasado o presente, es decir, la historia familiar de alcoholismo o el tener una pareja que abusa del consumo de alcohol; b) los relacionados con la problemática de maltrato por parte de otros significativos en el pasado o en el presente, tales como la historia familiar de maltrato y el tener una pareja maltratadora; c) los afectivos, tales como pérdidas en la infancia; d) los relacionados con la estructura familiar, como el orden de nacimiento entre hermanos y, e) los culturales, en particular los relacionados con el género, tales como las principales características del machismo y la sumisión. Esta perspectiva amplía la concepción de la codependencia, ya que no la sujeta únicamente a la relación con un adicto, sino que incluye más factores en la problemática.

Por otra parte, la codependencia es un problema de salud mental y se observa el aumento de esta enfermedad y cómo afecta no solo a quien la posee, sino también al grupo familiar, ya que todos los miembros tienen consecuencias por convivir con un padre o madre alcohólico (Jiménez Chafey et al., 2011). De igual manera se define el término a través de características de la personalidad o conductas descritas en la cotidianidad que causan malestar o sufrimiento:

Dejando de forma puntual una definición ampliada de codependencia que abarca cualquier relación en que hay una pérdida de sí mismo. Los individuos comúnmente codependientes no son conscientes de sus propios pensamientos y sentimientos porque son tan otros enfocados y dependientes de las necesidades de otros. La codependencia es el ciclo de formas de conducta y pensamientos disfuncionales que originan sufrimiento y que además se repiten de forma compulsiva en respuesta a una relación de tipo enfermizo con un adicto activo, la cual puede ser desarrollada en una persona que tiene contacto directo con la adicción de otra, sin importar el tipo de vínculo establecido. (Fischer & Crawford, 1992, como se cita en Belyea, 2011, p. 19)

Guevara (2002), como se cita en Salas y García (2012), refiere que lo más importante de estos comportamientos es que la persona codependiente piensa y asegura que su intención es ayudar a solucionar el problema de la adicción de su familiar; por su parte, Reyes Larrahondo (2017) expone que

el tener varias de las características de la codependencia no significa que una persona sea inferior o peor que otra, pues (...) algunos adquieren estas conductas en su infancia, otros un poco más tarde en la vida, otros tal vez producto de una crianza en la cual se hacía énfasis en que el servicio y la sumisión eran características 'piadosas' y deseables en la vida. (p. 71)

Esto quiere decir que la conducta codependiente es una forma de actividad de carácter automático que ha sido reforzada y mantenida como tal a través de los años y que connota una finalidad adaptativa dentro de la familia para tal fin. Ello hace que dicho patrón de conducta y de pensamiento o emoción esté justificado ante la persona y, a su vez, pase desapercibido para su entorno, definiéndolas solamente como "personas de difícil manejo".

El codependiente presenta rasgos de personalidad claramente identificables con formas de pensar irracionales que son muy difíciles de cambiar, ya que van acompañadas de patrones afectivos perturbadores como angustia, ansiedad, depresión, ira incontrolable, así como baja autoestima, temor al abandono, déficit en la toma de decisiones, incapacidad de autocritica, descontrol de impulsos, sentimiento de culpa, entre otros (Guevara, 2002).

Para dar a conocer con mayor claridad el término codependencia, en la tabla 1 se expone el punto de vista de varios autores.

Tabla 1.
Definiciones de codependencia

Autor	Definiciones de codependencia
Cermak (1986)	La <i>codependencia</i> es una enfermedad de las relaciones intra o interpersonales.
Robert Subby (1991)	La <i>codependencia</i> es un estado emocional, psicológico y conductual desencadenado cuando un individuo ha estado expuesto prolongadamente a una serie de reglas opresivas, mismas que limitan la abierta expresión de sentimientos, al igual que la expresa discusión de problemas personales e interpersonales.
Larsen (1984)	Son conductas aprendidas, autoderrotantes, o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones amorosas.
Haaken (1990)	La <i>codependencia</i> es un término diagnóstico que ha aumentado su uso en el ambiente clínico y de autoayuda; generalmente se refiere a una entidad en particular común entre mujeres, basada en el cuidado y una excesiva responsabilidad por los/las demás.
Kellogg (1990)	La <i>codependencia</i> se distingue por la falta de relación con uno mismo, es por ello que la persona busca relacionarse de una manera enfermiza con los/las demás. En el fondo de la <i>codependencia</i> , como en el fondo de todas las adicciones, hay un inmenso vacío.
Beattie (1991)	La <i>codependencia</i> es la manera en que la enfermedad afecta a otros miembros de la familia. Una persona codependiente es quien ha permitido que la conducta de otra persona le afecte y está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.
Pérez Gómez & Delgado Delgado (2003)	La <i>codependencia</i> es un patrón de comportamiento que se caracteriza por mantener una relación con dependencia afectiva hacia una persona, la cual a su vez depende de otro objeto sea o no de tipo afectivo.
Hollis (1985)	El <i>codependiente</i> es la persona que es adicta a la adicción de otra persona.

Cuadro tomado de Marín et al. (2014, p. 129).

No podemos dejar a un lado que, como se mencionaba en el inicio, el término codependencia se aludía únicamente a la afectación que hace a las esposas de personas alcohólicas como lo indican Morocho y Ortega (2017), es decir que la codependencia también afecta a familiares de consumi-

dores de drogas o sustancias psicoactivas. Pérez Gómez y Delgado Delgado (2003) enfatizaron su estudio en describir si las características están más presentes en familiares o personas con algún vínculo afectivo.

Voli (2010), como se cita en Gómez Castillo (2017), enuncia que el patrón conductual del codependiente se explica a través de las expectativas de conseguir determinados resultados que no dependen directamente de sí mismos, sino de la relación con otras personas; es decir, los codependientes necesitan para su propia satisfacción que los demás actúen de la forma que ellos consideren adecuada (p. 3). Por ello podemos encontrar relaciones basadas en la negación, restricción y en propinar sufrimiento en el otro, al tiempo que se sufre; un intercambio malsano de intentos de control y en muchos casos se llega a ejercer algún tipo de violencia en medio de la relación codependiente.

De igual manera, Andrade Salazar y Ospina Rincón (2012) explican la codependencia como una interrelación de dos factores determinantes, que son la relación de dependencia y los patrones disfuncionales y opresivos de comunicación:

La codependencia comporta ambos elementos y se inscribe en el marco de relaciones donde la disfuncionalidad del sistema de creencias y de comunicación, determina la fragilidad de los elementos de sostén emocional, mismos que se quebrantan y pasan al plano de la necesidad de contención constante, así, el otro se convierte en un centro de descargas de frustraciones emergentes y recidivantes. Si bien muchas personas comunican lo que les sucede, solo algunas se comunican respecto a sus conflictos, en el primer momento el codependiente y el adicto se adscriben a la idea de que tienen que ser entendidos por otros sin hablar de lo que les sucede, por lo que la incomprensión les resulta intolerable en todo sentido. (p. 5)

El comportamiento codependiente se origina en los sentimientos de culpa y responsabilidad que, a su vez, genera que los familiares o cuidadores se hagan cargo de la situación a pesar de su propia calidad de vida, centrándose totalmente en el otro. Es por ello que la información y comprensión de la problemática es muy importante, ya que la actitud de un miembro de la familia codependiente puede causar varias dificultades en el proceso terapéutico propio o de otro miembro de la familia, ya sea adicto o enfermo mental o físico crónico (da Costa et al., 2017, p. 176).

Luego de estas aproximaciones se define la característica no intencional de estas conductas, o por lo menos no con la intención de causar sufrimiento, porque de hecho la persona no se da cuenta en la mayoría de casos que este problema subyace a sus conductas. Es por esta razón que, partiendo de la experiencia clínica, se observa que las personas que buscan ayuda no logran identificar con claridad el motivo real de su malestar y mucho menos la manera en que cada uno genera o participa de dicho malestar emocional o general.

Sirvent (2004), como se cita en Moral Jiménez y Sirvent Ruiz (2014), resalta la importancia de cobrar conciencia del problema. El mero hecho de solicitar ayuda es un gran paso, si bien se puede acudir con una conciencia errónea o insuficiente del problema. El siguiente paso es adquirir una

mayor conciencia del problema. Dimensionarlo, reevaluarlo cuantas veces sean precisas y digerirlo poco a poco (p. 44). Con esto se refieren a la mayor dificultad en el proceso terapéutico a la que se puede enfrentar cualquier paciente adicto, la negación, que a su vez va de la mano con esta falta de intencionalidad o de atribución consciente a las conductas autodestructivas o incluso hacia los otros.

Algunos instrumentos de medición de codependencia

Los estudios a lo largo de la historia muestran que entre las diferentes dependencias como la emocional, al sexo, a sustancias químicas, el alcohol y la comida, una de las que más se destaca es la codependencia, debido a su alto nivel de afectación en los comportamientos y actitudes que presentan la mayoría de los codependientes y en lo desapercibido que suele pasar, ya que se necesita que la manifestación sea extrema para que sea tomada en cuenta por las personas alrededor o incluso por el mismo codependiente, como motivo o consecuencia del malestar emocional. Asimismo, es de tener en cuenta que la codependencia afecta a las familias de los pacientes con algún tipo de dependencia o adicción, incluso se ha ampliado tanto el concepto que se considera también a las familias o cuidadores de personas con enfermedades crónicas incapacitantes.

Para tratar de dar algunas respuestas sobre el nivel o grado de codependencia, se han venido validando instrumentos que de una u otra forma hacen posible detectar la codependencia, dentro de las cuales podemos destacar pruebas como la llamada IDE (Aiquipa, 2012), el ICOD (Noriega Gayol & Ramos, 2002), también encontramos el Spann- Fischer (ECD-SF) de Biscarra (2010), siendo estas de las más utilizadas en la detección de dependencias.

Con base en estudios realizados anteriormente, podemos hallar evidencia como la de Aiquipa (2012) con el instrumento evaluativo llamado IDE, con el cual se pretende evaluar niveles de dependencia emocional, a través de 49 ítems. Esta investigación fue realizada en la ciudad de Lima en Perú, los resultados arrojaron que la prueba tiene indicadores de confiabilidad y evidencias de validez de constructo adecuados.

También Noriega Gayol y Ramos (2002), mediante el Instrumento de Codependencia (ICOD), brindan una herramienta de medición y validación de codependencia en mujeres mexicanas; estos autores destacan el hecho de que parece existir y afectar principalmente a las mujeres, tanto en el desarrollo de su personalidad como en la dinámica de sus relaciones interpersonales, tratando de ver su relación con la ausencia o presencia de una pareja alcohólica, y con tener o no una pareja que las maltrata. Esta prueba arrojó que se presenta mayor índice de codependencia cuando las parejas presentan maltrato y abuso de alcohol, que cuando no presentan estos problemas.

Entre los instrumentos ya utilizados para medir la codependencia desde diferentes contextos como es la dependencia emocional, se encuentra el de Aiquipa (2012) en donde se creó e implementó una escala de dependencia emocional IDE, la cual mide literalmente la dependencia emocional, teniendo en cuenta que para esto también está el CDE, el cual también es utilizado para

la medición de dependencia emocional en la investigación de Ventura y Caycho (2016). Así como también se debe tener en cuenta la escala Fisher, que ha sido utilizada para medir codependencia en algunos estudios como los de Biscarra et al. (2013) y en investigaciones de Martins-D'Angelo et al. (2011).

Por demás, es necesario incluir dentro de este análisis los criterios DSM-5 para lo más cercano a este padecimiento que es el trastorno de personalidad dependiente, el cual se traduce en una necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos: 1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas. 2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida. 3. Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación (nota: no incluir los miedos realistas de castigo.) 4. Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía). 5. Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan. 6. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo. 7. Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen. 8. Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo (APA, 2014, p. 675).

En este conjunto de criterios está claramente definido un patrón de sumisión y necesidad de ser cuidado, lo cual, de acuerdo con lo revisado hasta el momento, no es lo único presente en el cuadro o características del codependiente, ya que este patrón también puede estar acompañado por una necesidad imperativa de cuidar de otros, hasta el punto de dejar de lado la propia vida por intentar controlar la de los demás. Ello, evidentemente, hace necesario que se amplíe la definición y así mismo, la comprensión y el abordaje o tratamiento de este padecimiento. Por tal razón cabe resaltar la responsabilidad de los profesionales en salud mental para identificar y responder a esta problemática que acompaña, pero también puede que incida, predisponga o complejice la situación de personas o familias enteras.

Codependencia y psicología

Teniendo en cuenta que ningún psicoterapeuta o psicólogo está exento de llegar a padecer codependencia, debido a que antes de ejercer una profesión se trata de personas, con historias de vida diferentes y en muchos casos con factores de riesgo para adicciones u otras problemáticas emocionales, es importante resaltar que, en la relación terapéutica, por el solo hecho de estar vinculado con el bienestar emocional del consultante, cuando se habla de codependencia en el terapeuta, este se siente responsable por no satisfacer las necesidades o de calmar el malestar en el paciente

o consultante; diferente a la transferencia o contratransferencia que normalmente debe desarrollarse durante el proceso terapéutico, yendo más allá del vínculo y estableciendo una relación de responsabilidad del bienestar o malestar en las dos partes involucradas en esta relación.

A pesar de que la codependencia es un tema que está presente cada vez más en el quehacer profesional e investigativo del psicólogo, son pocas las investigaciones o textos que refieran esta problemática en relación con estos profesionales; dentro de estas se encontró la de Pardee (2007), como se cita en Belyea (2011), quien explica que:

Cuando los consejeros que son codependientes entran a la relación de consejería sin conciencia que pueden intentar controlar los sentimientos, acciones y pensamientos de los clientes a través de manipulación y asesoramiento compulsivo. Estos consejeros tienen una necesidad exagerada de ser necesitados por otros, lo que fomenta la dependencia del cliente y la impotencia. La relación terapéutica es la base del crecimiento del cliente y la seguridad de la dáda de asesoramiento permite que afloren problemas no resueltos para ser examinados y la oportunidad para que el cliente aprenda nuevos y más saludables patrones de relación. (p. 2)

Es posible que el consejero, junto con el cliente, experimente algún crecimiento personal dentro de la relación de asesoramiento. Sin embargo, es esencial para los terapeutas conocer sus problemas personales para asegurarse de que no intentan cumplir sus necesidades a expensas del cliente (Corey & Corey, 1998, citado en Belyea, 2011, p. 2).

Conclusión

En concordancia con los múltiples significados de la codependencia, se entiende que este problema no discrimina condición alguna de la persona y, por ende, los psicólogos tienen que estar atentos a su propia vida emocional y la influencia que este tipo de problemáticas tiene sobre su ejercicio profesional, ya que se asimila que un profesional en el área de la psicología estando facultado para la intervención y manejo del área afectiva y de la salud mental, debería estar debidamente evaluado o hacer una introspección general según su estilo de vida, para determinar el grado de afectación que esta ha generado en su cotidianidad y ejercicio profesional, de tal manera que establezca si puede o no ayudar a otros, queriendo dejar en claro que para poder brindar una ayuda eficaz en los problemas psicológicos de las personas, se necesita estar bien con uno mismo.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

Referencias

- Aiquipa, J. T. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional. *Revista IIPS*, 15(1), 133-145. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n1/pdf/a8v15n1.pdf
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Andrade Salazar, J., & Ospina Rincón, L. (2012). Revisión de la conceptualización del término codependencia. *Poiésis*, (23), 1-11. <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/334/308>
- Beattie, M. (2011). *Ya no seas codependiente*. Patria.
- Belyea, D. (2011). *The effect of an educational intervention on the level of codependency among graduate Counseling Students*. Repository Digital Commons Wayne State. https://digitalcommons.wayne.edu/oa_dissertations/209/
- Biscarra, M. (2010). Codependencia: definición teórica, validación de un instrumento y su relación con la autoestima y el locus de control. *Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación*, 7, 268-273.
- Biscarra, M. A., Brandariz, R., Lichtenberger, A., Peltzev, R., & Cremonte, M. (2013). Construcción de una escala de codependencia. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 5(1), 42-51. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/5159>
- Da Costa, B., Silva Marcon, S., Paiano, M., Aparecida Sales, C., Alves Maftum, M., & Pagliarini Waidman, M. A. (2017). Feelings and codependent behavior in the family of illicit drugs users. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 39(2), 175-181. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v39i2.27781>

- Gómez Castillo, B. (2017). Codependencia en noviazgo de adolescentes del nivel medio superior. *Integración Académica en Psicología*, 5(14) 68-76. <http://integracion-academica.org/attachments/article/166/05%20Noviazgo%20-%20BGomez.pdf>
- Guevara, G. (2002). Relación de los niveles de autoeficacia y la codependencia en un grupo de familiares de paciente drogadependientes. *Revista de Investigación en Psicología*, 5(2), 6-26. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v5i2.5063>
- Jiménez Chafey, M. I., Sierra Taylor, J. A., Villafañe Santiago, A. A., & Jiménez Pastrana, W. (2011). Hijos adultos de madres/padres alcohólicos y factores de riesgos psicológicos en estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-20. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/10179/18037>
- Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 126-140.
- Marín R., Templos L., & Larios L., (2014). *Mujeres y adicciones, codependencia: una revisión de sus distintas aproximaciones en México*. CENADID.
- Martins-D'Angelo, R., Montañés, M., Gómez-Benito, J., & Silva, Y. (2011). Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. *Avaliação Psicológica*, 10(2), 139-150.
- Morocho, N., & Ortega, P. (2017). *Codependencia y calidad de vida en esposas de alcohólicos del grupo "El sol nace para todos" del Cantón Guano, periodo diciembre 2016–mayo 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3904/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2017-0017.pdf>
- Noriega Gayol, G., & Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas. *Salud Mental*, 25(2), 38-48.
- Noriega Gayol, G. (2013). *El guion de la codependencia en las relaciones de pareja: diagnóstico y tratamiento*. Manual Moderno.
- Pérez Gómez, A., & Delgado Delgado, D. (2002). Codependencia en familias de consumidores y no consumidores: 1. Estado de arte y construcción de un instrumento. Programa presidencial para afrontar el consumo de drogas "RUMBOS". <http://www.psicothema.com/pdf/3043.pdf>
- Pérez Gómez, A., & Delgado Delgado, D. (2003). La codependencia en familias de consumidores y no consumidores de drogas: estado del arte y construcción de un instrumento. *Psicothema*, 15(3), 381-387. <http://www.psicothema.com/pdf/1076.pdf>
- Reyes Larrahondo, J. (2017). La codependencia: un enemigo silencioso [Tesis de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <http://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/12391/5/14590904.pdf>

Salas, E., & García M., (2012). Co-dependencia [Monografía para optar al grado académico de Magíster, Universidad de la Bio-Bio]. http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2137/1/Salas_Zurita_Elsie.pdf

Ventura, J., & Caycho, J. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 25(1), 1-17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.42453>