

# El guión de la codependencia en relaciones de pareja

Diagnóstico y tratamiento

Gloria Noriega Gayol



**Manual Moderno**<sup>®</sup>

# **El guión de la codependen- cia en relaciones de pareja. Diagnóstico y tratamiento**

# El guión de la codependencia en relaciones de pareja. Diagnóstico y tratamiento

---

**Dra. Gloria Noriega Gayol**  
Directora del Instituto Mexicano  
de Análisis Transaccional, A.C.

Editor responsable:  
Lic. Santiago Viveros Fuentes  
Editorial El Manual Moderno

**Nos interesa su opinión,  
comuníquese con nosotros:**



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,  
Av. Sonora núm. 206,  
Col. Hipódromo,  
Deleg. Cuauhtémoc,  
06100 México, D.F.



(52-55)52-65-11-00



info@manualmoderno.com  
quejas@manualmoderno.com

### IMPORTANTE

Los autores y editores de esta obra se han basado en fuentes confiables, en un esfuerzo por proporcionar información completa y en concordancia con los estándares aceptados a la fecha de la publicación. Sin embargo, en vista de la posibilidad de errores humanos o cambios en las ciencias médicas, no garantizan que el contenido sea exacto o completo en todos los aspectos y no se hacen responsables de errores, omisiones o resultados obtenidos por el uso de la información proporcionada en esta publicación. Se invita a los lectores a corroborar con otras fuentes de divulgación científica la información aquí presentada.

## El guión de la codependencia en relaciones de pareja.

### Diagnóstico y tratamiento

D.R. © 2013 por Editorial El Manual Moderno S.A de C.V.

ISBN: 978-607-448-303-1

ISBN: 978-607-448-304-8 (versión electrónica)

Miembro de la Cámara Nacional  
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio—electrónico, mecánico, fotocopador, etcétera—sin permiso previo por escrito de la Editorial.

Esta obra fue aprobada por el Comité Editorial de la FES Zaragoza, UNAM. Su contenido es un auxiliar para la enseñanza y es responsabilidad de sus autores.

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO/PRINTED IN MEXICO



**Manual Moderno**®

es marca registrada de

**Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.**

Para mayor información sobre:

- Catálogo de producto
- Novedades
- Distribuciones y más

[www.manualmoderno.com](http://www.manualmoderno.com)

Noriega Gayol, Gloria.

El guión de la codependencia en relaciones de pareja :  
diagnóstico

y tratamiento / Gloria Noriega Gayol. -- 1ª edición. -- Méxi-  
co : Edi-

torial El Manual Moderno, 2013.

viii, 120 páginas : ilustraciones ; 23 cm.

Incluye índice

ISBN 978-607-448-303-1

ISBN 978-607-448-304-8 (versión electrónica)

1. Relaciones hombre-mujer – Aspectos psicológicos. 2.  
Codependen-  
cia – Diagnóstico. 3. Codependencia – Pruebas. 4. Code-  
pendencia –  
Tratamiento. I. título.

158.24-scdd21

Biblioteca Nacional de México

Director editorial y producción:

**Dr. José Luis Morales Saavedra**

Editora asociada:

**Lic. Vanessa Berenice Torres Rodríguez**

Diseño de portada:

**LDG Adriana Durán Arce**

# Contenido

---

## [Dedicatoria](#)

## [Prefacio](#)

## [Capítulo 1. Antecedentes](#)

[Origen y evolución del constructo de codependencia](#)

[Codependencia: Un término controversial](#)

[Perspectivas teóricas en la codependencia](#)

[La codependencia: Un problema multidimensional](#)

[Codependencia como un problema de salud pública](#)

[Patrón de relación por codependencia](#)

## [Capítulo 2. La codependencia desde la perspectiva del análisis transaccional](#)

[¿Qué es el análisis transaccional?](#)

[El caso de María](#)

[Introyección de los guiones en los estados del yo](#)

[Síndrome de pasividad](#)

[Codependencia con uno mismo](#)

[Juegos psicológicos](#)

[Guiones de vida](#)

[Guión de codependencia](#)

### [Capítulo 3. Diagnóstico del paciente](#)

[Diagnóstico con el Instrumento de Codependencia  
\(COD\)](#)

[Diagnóstico de los estados del yo](#)

[Diagnóstico por áreas de vida](#)

### [Capítulo 4. Tratamiento de la codependencia](#)

[Primera entrevista](#)

[Metodología en el tratamiento](#)

[Plan de tratamiento](#)

[Dimensión espiritual](#)

[Autonomía del guión](#)

[Adulto integrador](#)

[Epílogo](#)



[Testimonio de Mar3a](#)

[Conclusiones](#)

[Ap3ndice 1. El ICOD de Mar3a](#)

[Ap3ndice 2. Instrumento de Codependencia \(ICOD\)](#)

[Ap3ndice 3. Perfil del terapeuta y el counsellor](#)

[Referencias](#)

# Dedicatoria

---

*Dedicado a mis hijos Enrique y Georgina, por haber estado conmigo en todo momento y comprender lo que es el gui3n de codependencia....*

*Dedicado a mis mentores, Muriel James y Mary Goulding ,por sus ense1anzas, amistad y confianza incondicional, han sido mi inspiraci3n y modelo para un cambio de vida...*

# Prefacio

---

Tal vez a todos nos gustaría tener un amigo, vecino, empleado, jefe o pareja codependiente porque suelen ser personas buenas, comprensivas, serviciales, responsables, organizadas, trabajadoras y con una gran capacidad para ayudar a otros a resolver sus problemas.

Sin embargo, las personas codependientes suelen posponer la atención de sus propias necesidades en favor de atender las de los demás. Por este motivo, con frecuencia sufren en silencio porque se sienten enfadados, decepcionados y agobiados dado que dan mucho más de lo que reciben. De hecho, los demás se acostumbran a su manera de ser y algunas veces se aprovechan cargándoles de trabajo, responsabilidades y obligaciones.

El colocar las necesidades de los demás antes de las suyas da lugar a que las personas codependientes se topen con dificultades para tomar decisiones y con frecuencia terminan siendo explotados o engañados por otros. Suelen sufrir en silencio porque reprimen sus emociones y además el miedo al abandono les lleva a soportar por mucho tiempo relaciones insatisfactorias y algunas veces destructivas. También es recurrente que se enfermen físicamente debido a los elevados niveles de estrés que acumulan en su vida.

Lo peor de todo esto es que la codependencia es vista por ellas mismas y por otras personas como algo normal debido a que la cultura reconoce las conductas de auto sacrificio y abnegación como una cualidad, más aún cuando se trata de las mujeres.

Mi experiencia personal en relaciones codependientes se verá reflejada en este texto, cuando uno se interesa en algún tema para estudiar es porque se encuentra relacionado con uno mismo, esto lo he visto con otros autores y lo des-

cubrí en mí a través de la investigación que decidí hacer sobre este tema. Por lo mismo no estaré hablando fríamente desde las teorías, sino desde el corazón a través de mis experiencias personales.

Este libro se encuentra basado en un estudio epidemiológico que realicé para mi tesis doctoral (Noriega, 2002) y en mi experiencia clínica como psicoterapeuta (Noriega Gayol, 2004; Noriega Gayol, 2009). Los datos duros de esta investigación han sido publicados con anterioridad (Noriega, Ramos, Medina Mora y Villa 2008).

Mi investigación sobre el trastorno de codependencia fue llevada a cabo con un grupo de 830 mujeres en un centro de salud de la ciudad de México, debido a que la codependencia por razones culturales es más frecuente en el sexo femenino. No obstante, también puede presentarse en los hombres, más aún ahora en que los roles por género están cambiando. Por esta razón en este libro voy a enfocar el trastorno de codependencia con ejemplos en ambos sexos. Por lo mismo, utilizo pronombres femeninos y masculinos de manera indistinta.

Este libro se encuentra enfocado en la relación con la pareja, debido a que por su características afectivas y de contacto físico suele ser el campo fértil dónde sin darnos cuenta, es decir de manera inconsciente, transferimos y reproducimos los asuntos no resueltos de la niñez en nuestra familia de origen, a la fantasía de creer que la pareja será quien cubra nuestras necesidades pendientes. No es fácil reconocer esta situación debido a mecanismos de defensa que desarrollamos para sobrevivir tales como la negación, proyección y múltiples racionalizaciones para justificar nuestros sentimientos, actitudes y conductas, que nos llevan a culpar a la pareja de nuestra frustración evitando así enfrentar la realidad en que vivimos.

Sin embargo, cuando logramos tomar consciencia de la realidad, se nos presenta no sólo la oportunidad de resolver los conflictos con la pareja, sino también la posibilidad de crecer emocionalmente como individuos maduros, ade-

m1s de resolver los viejos asuntos pendientes de nuestro pasado, para beneficio propio y de nuestra familia, rompiendo as1 con la posibilidad de seguir transmitiendo conflictos no resueltos a las futuras generaciones.

Aunque la relaci3n de pareja sea el enfoque que desde su origen se le ha dado a este estudio, los lectores podr1n darse cuenta que la codependencia tambi3n se presenta en otras relaciones significativas tanto en el campo laboral, como social y familiar. Adem1s de que se encuentra presente en la relaci3n m1s importante de todas que es la relaci3n con uno mismo.

El prop3sito de este libro es proporcionar tanto a los acad3micos, como a los terapeutas, y al p3blico en general una compresi3n de lo que es el trastorno por codependencia. A los primeros con la finalidad de compartir el trabajo que he venido realizando sobre este tema desde hace varios a1os con la finalidad de continuar esta l1nea de investigaci3n en beneficio de nuestra sociedad. A los terapeutas para proporcionar herramientas que les permitan facilitar el tratamiento de este problema, de elevada incidencia no solo en M3xico, sino tambi3n en funci3n de lo observado a trav3s de mi trabajo en otros pa1ses, con individuos que han vivido o viven bajo los mismos factores de riesgo, sin darse cuenta de los efectos que pueden llegar a producir en su personalidad y en sus relaciones con los dem1s.

Para el p3blico en general este libro podr1 ser una gui1 para conocerse a s1 mismos, comprender a sus familiares y encontrar posibles soluciones en las relaciones donde se presenta el trastorno por codependencia; un gui3n de vida auto limitante para el desarrollo del propio potencial y la autonom1a de la persona.

Es mi deseo que este libro pueda tambi3n servir de apoyo para los grupos de Alan3n, de Hijos Adultos de Alcoh3licos y de Codependencia.

Agradezco a la Dra. Luciana Ramos, la Dra. Mar1a Elena Medina Mora y el Dr. Antonio Villa por sus ense1anzas,

apoyo y confianza en momentos difíciles y alegres, para la realización de esta investigación.

Agradezco a mis pacientes y alumnos que a través de los años han compartido sus vidas conmigo y descubrir junto con ellos cómo es que la teoría y las técnicas del análisis transaccional nos han cambiado la vida. Agradezco a mis padres el haber yo misma experimentado situaciones que me permitieron descubrir el guión de codependencia.

*Gloria Noriega Gayol, 2012*

# CAPÍTULO 1