

Codependencia, estrés y deporte en mujeres de San Luis Potosí

F. Galán-Jiménez Jaime Sebastián¹
Rodríguez Izaguirre Cristina²

1 Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.
2 Universidad del Valle de México, campus San Luis Potosí, México.

Resumen

La codependencia consiste en esa necesidad afectiva extrema que lleva a una persona a dejarse de lado para intentar complacer las necesidades de otra, situación que se relaciona con una orientación rescatora y con la exacerbación de la persona dependiente a sus propios defectos y errores. En México, dicha característica puede verse promovida por la cultura patriarcal y el machismo. Los hábitos de salud como el deporte pueden ser elementos que favorecen a la individuación, promueven la independencia y abaten el estrés. *Método:* Se realizó un diseño transeccional correlacional y comparativo con el inventario de codependencia y el de vulnerabilidad al estrés, en una muestra de 201 mujeres voluntarias del estado de San Luis Potosí. *Resultados:* Se encontró que existían diferencias significativas entre las mujeres deportistas y sedentarias: en estrés y codependencia. A su vez, el motivo por el que realizan deporte se relaciona a grado de codependencia. Las mujeres que no tienen pareja puntuaron significativamente más alto en codependencia. *Discusión:* El deporte se presenta como una actividad generadora de salud tanto física como psicológica y se concluye que la codependencia no se limita a la presencia de una pareja sino a la relación que tiene una persona consigo misma y las ideas implícitas en ella.

Palabras clave: codependencia, deporte, idea dependiente, violencia de género, estrés.

Abstract

Codependency is that extreme emotional need that leads a person to ignore herself, trying to please other person needs, a situation that is related to a rescuer personality and closely linked with the exacerbation of their own defects and errors. In Mexico this feature can be promoted by patriarchal culture and *machismo*. Health habits such like sports may be elements that favor individualization, promote independence and abate stress. *Method:* Cross sectional, comparative and correlational design was used. We applied a codependency inventory and the stress vulnerability questionnaire to a sample of 201 female volunteers in the state of San Luis Potosi. *Results:* We found significant differences between women who exercise and those who don't, regarding stress and codependency. The reason they engage in this kind of practices is related to the scores of codependency, women without partner scored significantly higher in codependency. *Discussion:* Sport is presented as an option for physical and psychological health. It can be concluded that codependency is not limited to the presence of a partner but to the relationship a person has with herself and the implicit ideas in it.

Keywords: codependency, sport, dependency thought, gender violence, stress.

Introducción

México se encuentra en el primer lugar de estrés laboral.¹ El 56.2 % de la población mexicana mayor de 18 años es sedentaria.² El 66.1 % de las mujeres mexicanas viven violencia por parte de sus parejas,³ lo cual podría implicar algún tipo de dependencia emocional. Noriega⁴ y Aiquipa⁵ coinciden que el machismo, la sociedad patriarcal y la inequidad facilitan la aceptación de la violencia y las relaciones dependientes.

El objetivo de esta investigación es conocer la relación entre las variables de estrés y codependencia en mujeres que realizan deporte (actividad física) y aquellas que no.

Codependencia y dependencia emocional

El término codependencia se encuentra relacionado con una conducta de protección hacia una persona con problemas de adicción. La persona con codependencia experimenta necesidad de salvar a la persona adicta, lo cual implica frustración, sufrimiento, una relación disfuncional, en la cual se deja de lado los intereses propios, para intentar rescatar y controlar la vida de la persona adicta.^{6,7}

Entre las características de las personas con dependencia emocional (codependencia) se puede encontrar que suelen perdonar, tener creencias de que la pareja es imprescindible para la propia estima y el funcionamiento;⁸ así como necesidad de aprobación, vinculación, temor a la soledad, ansiedad de separación, falta de seguridad, abandono de planes propios (para complacer a pareja), miedo a la soledad y conductas límites (como la autolesión).⁹ Incluso se ha equiparado la dependencia emocional con el síndrome de Estocolmo por la incapacidad para reconocer la violencia vivida al interior de la relación.¹⁰

Noriega,⁴ autora de la cual se empleó el instrumento para esta investigación, define que su instrumento mide codependencia. Sin embargo, en la ausencia de relación en las preguntas con el consumo de sustancia, la definición y factores que comprenden son más cercanos al concepto de dependencia emocional ya que en la propia definición manejada por ella no implica necesariamente una pareja adicta. La autora definió la codependencia como un problema que implica insatisfacción, sufrimiento, atención a las necesidades de

la pareja, bajo los mecanismos de negación, represión emocional, orientación rescatadora y con una personalidad no desarrollada.

Sobre el estrés y el deporte

Desde la perspectiva psicológica, el estrés se entiende como un proceso en el que la persona no logra afrontar a las demandas de adaptación y, por tanto, se encuentra rebasada por las circunstancias.¹¹ El estrés como un “desequilibrio entre los mecanismos fisiológicos”.¹²

El estrés también puede ser considerado como los esfuerzos cognitivos y conductuales que emplea la persona para hacer frente a las situaciones estresantes, así como al malestar emocional asociado.¹³ En un comparativo entre mujeres que realizaban actividad física y las que no encontraban agradable practicar deporte, el primer grupo presentó un mejor auto concepto y menores niveles de ansiedad.¹⁴ Es decir, aquellas que se ocupaban de sí mismas, tenían consecuencias positivas en su salud física y psicológica.

Método

La presente investigación es de tipo transeccional, correlacional y analítico. En el estudio participaron 201 mujeres voluntarias de entre 15 y 55 años, con una media de 29.24 años y una desviación estándar de 8.63 de las cuales 109 (54%) realizaban algún tipo de deporte y 92 (46%) no.

Instrumentos

El inventario de codependencia (ICOD)¹⁵ es una prueba de tamizaje para detectar los casos de codependencia que consta de 30 reactivos con un alfa de Cronbach de .90. Para medir el estrés se implementó el cuestionario de vulnerabilidad al estrés, validado¹⁶ con 23 preguntas de escala Likert. También se aplicó una encuesta sobre hábitos de deporte, pareja y actividades diarias, en la cual se añadía un consentimiento informado.

Procedimiento

La muestra de mujeres deportistas se obtuvo en un gimnasio de la colonia Jacarandas de San Luis potosí, México, y el resto, con mujeres voluntarias que como criterio de inclusión, aparte de su voluntariedad, fue

que no estuviesen realizando deporte alguno. Se les informó de la investigación y el anonimato de sus respuestas.

Resultados

A continuación, se presentan en la tabla 1 las correlaciones que se encontraron entre la vulnerabilidad al estrés y la dependencia emocional. Se destaca en ellas

una relación significativa moderada entre el total de vulnerabilidad al estrés y el total de codependencia. De igual forma se puede apreciar que el mecanismo de negación también se asocia al optimismo, apoyo social, sociabilidad y tolerancia. Este componente del instrumento¹⁵ resulta clave, ya que es el que más relación tiene con el estrés, seguido del desarrollo incompleto de la identidad.

Tabla 1. Falta título de tabla?

Factores y total de instrumentos	Autorregulación	Optimismo y apoyo social	Sociabilidad y acción	Tolerancia y reactividad	Total estrés
Mecanismo de negación	.269**	.343**	.369**	.388**	.441**
Desarrollo incompleto de la identidad	.271**	.261**	.234**	.321**	.360**
Represión emocional	.076	.171*	.154*	0.041	.139*
Orientación rescatadora	.204**	.269**	.164*	0.082	.239**
Total de codependencia	.261**	.321**	.293**	.287**	.379**

* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Se muestra en la tabla 2 el comparativo entre los grupos de mujeres y la variable de actividad física (deporte) agrupada entre quienes la realizan y quienes no lo hacen. Como se puede apreciar, las diferencias tanto en la escala de vulnerabilidad al estrés y sus componentes, como en todos y cada uno de los factores del instrumento de codependencia, aparecen puntajes significativamente más altos en las mujeres que no realizan actividad física.

En la tabla 3 se muestra que las personas que realizan la actividad física por motivos externos presentan mayor codependencia total, y en cada uno de sus elementos, que aquellas que lo hacen por motivos personales.

Posteriormente, se dividió la muestra en grupos de mujeres codependientes, con base en el punto de corte propuesto por Noriega ⁴, es decir, aquellas parti-

cipantes que superaron 32 puntos en su instrumento fueron comparadas a partir de las medias de vulnerabilidad al estrés. Se encontró que todas las personas con codependencia se reportan significativamente más vulnerables al estrés. A su vez, en la tabla 4 se compara a las mujeres con y sin pareja con respecto al estrés y la codependencia.

Como se muestra, cerca del 23% de la población abordada presenta codependencia; en dicha población se encuentran diferencias significativas en casi todos los elementos del instrumento para medir vulnerabilidad al estrés. Se hace notar que las mujeres que no tienen pareja muestran mayor codependencia total que aquellas que sí la tienen, de igual forma que en sus factores de mecanismo de negación y represión emocional.

Tabla 2. Comparación de codependencia y vulnerabilidad al estrés en contraste con las mujeres que realizan actividad física y las que no

Factor	t	gl	Sig.	Diferencia de medias	E.T.	95% intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Mecanismo de negación	-2.449	199	.015	-1.90	.77	-3.43	-.37
Desarrollo incompleto de la identidad	-3.268	199	.001	-1.98	.60	-3.17	-.78
Represión emocional	-2.682	199	.008	-.89	.33	-1.55	-.23
Orientación rescatadora	-3.090	199	.002	-1.50	.48	-2.45	-.54
Autorregulación	-2.529	199	.012	-1.22	.48	-2.18	-.27
Optimismo y apoyo social	-4.256	199	.000	-1.09	.25	-1.59	-.58
Sociabilidad y acción	-4.316	199	.000	-1.30	.30	-1.90	-.71
Tolerancia y reactividad	-4.137	199	.000	-1.22	.29	-1.81	-.64
Total codependencia	-3.310	199	.001	-6.27	1.89	-10.01	-2.53
Total estrés	-4.919	199	.000	-4.85	.98	-6.80	-2.91

Tabla 3. Comparación por motivos externos e internos de actividad física en contraste con la codependencia y vulnerabilidad al estrés

Factor	t	gl	Sig.	Diferencia de medias	E.T.	95% intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Mecanismo de negación	-2.000	109	.048	-1.96	.98	-3.91	-.01
Desarrollo incompleto de la identidad	-2.043	109	.044	-1.45	.71	-2.85	-.04
Represión emocional	-3.948	109	.000	-1.84	.46	-2.76	-.91
Orientación rescatadora	-2.283	109	.024	-1.36	.59	-2.54	-.17
Autorregulación	1.931	109	.056	1.21	.63	-.03	2.46
Optimismo y apoyo social	.164	109	.870	.05	.33	-.61	.72
Sociabilidad y acción	-1.215	109	.227	-.52	.43	-1.38	.33
Tolerancia y reactividad	1.285	109	.201	.46	.36	-.25	1.19
Total codependencia	-2.864	109	.005	-6.62	2.31	-11.20	-2.03
Total estrés	.873	109	.385	1.21	1.39	-1.54	3.98

Tabla 4. Diferencias significativas entre grupos de mujeres con y sin pareja con respecto a estrés y dependencia

Factor	t	gl	Sig.	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Mecanismo de negación	-2.775	199	.006	-2.52	.90	-4.31	-.73
Represión emocional	-3.373	199	.001	-1.31	.38	-2.07	-.54
Sociabilidad y acción	-2.641	199	.009	-.96	.36	-1.69	-.24
Tolerancia y reactividad	-2.004	199	.046	-.72	.36	-1.43	-.01
Total codependencia	-2.502	199	.013	-5.64	2.25	-10.10	-1.19

Discusión y conclusiones

Berra *et al.*¹⁸ se refieren al estrés como una percepción que tiene el individuo como amenazante, cuestión que hace congruente la correlación significativa y moderada entre dependencia y estrés.

Dentro de los hallazgos de la investigación se encuentra la marcada relación entre el aumento de puntajes en codependencia y la vulnerabilidad al estrés en aquellas mujeres que no realizan deporte. Esto puede encontrarse relacionado con lo que Aiquipa⁵ marcaba como la dificultad de acceso a sí mismas, priorización de la pareja. Así como un menor manejo de estrategias de afrontamiento. A su vez, se podría explicar como un descuido de una persona sobre sí misma.¹⁷ Dichos autores hablan de la búsqueda por complacer a la pareja, elemento que podría relacionarse con la comparación por motivos externos en contraste con los personales; aquellas que se avocan a factores externos (para alguien más o la opinión social) presentan significativamente mayor codependencia emocional en los diferentes elementos del instrumento. Esto puede verse quizá con relación de lo expuesto por F.

Galán y Sánchez-Armás,¹⁹ quienes apuntan que los mandatos de género y los mitos del amor romántico se encuentran relacionados con la ideación dependiente. También algunos otros autores⁸ encuentran este fenómeno al referirse a las personas dependientes como aquellas que buscan aprobación constante y la exaltación de errores y defectos, estos últimos podrían relacionarse con el deporte y la búsqueda de mejorar su cuerpo.

Lo anterior, no se limita a las relaciones de pareja sino a todas las relaciones interpersonales. Esto aparece como uno de los hallazgos más relevantes de la investigación: las personas que no tienen pareja se presentan con mayor codependencia. Por ello se podría pensar que existe una ideación dependiente, cuestión que confirma lo propuesto por F. Galán *et al.*¹⁹ La codependencia, por tanto, es una relación con la persona misma, y no sólo aparece (y por tanto no desaparece) al estar o no en una relación de pareja.

Por otro lado, se ha encontrado que la confianza en la propia persona permite la regulación de ansiedad y estrés (en población deportista), lo cual puede verse

igualmente reflejado en personas que se procuran a sí mismas.²⁰ Como lo plantean Bosch *et al.*,²¹ uno de los desafíos de los mandatos de género en las mujeres se encuentra en ser para sí mismas, lo cual se ve reflejado en los motivos por los cuales se realiza la actividad física, que pueden encontrarse más relacionados con la codependencia si estos no son enfocados a la propia persona. Esta investigación invita a generar nuevas líneas que aborden los beneficios psicológicos de las actividades de salud, los elementos de codependencia emocional que se encuentran inmersos en la cultura mexicana y, sobre todo, las ideas, las cuales se presentan como hallazgo clave, ya que la codependencia no se limita a tener o no una pareja, sino a la forma en que la persona se relaciona consigo misma y las ideas que legitiman ese tipo de relación.

Resulta notable que el deporte o actividad física disminuye la vulnerabilidad al estrés. La posibilidad

de una mujer de atenderse a sí misma, de realizar un deporte y de tener un espacio propio, explica las significativas diferencias entre las personas encuestadas. A su vez, resulta alarmante que el 23% de la población se encuentre con puntajes de personas codependientes, lo cual implica que hay una ardua tarea pendiente para comprender y abordar dicho fenómeno. Cabe destacar que esto no se atribuye a la pareja, sino a un posible patrón sociocultural y familiar, así como de historias de vida, ya que las secuelas aparecen incluso cuando la pareja ya no está. Por último, el estudio se encontró limitado en que la población de mujeres fue pequeña, no hay un comparativo por zonas socioeconómicas; a su vez, convendría hacer estudios con base en la personalidad de personas que realizan deporte, así como estudios longitudinales.

Referencias

1. Muñoz-Torres, T. J. & Casique-Casique, L. (2016). Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería. *Revista de enfermería del instituto mexicano del seguro social*, 24(2):141-144
2. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico*. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2016/especiales/especiales2016_01_08.pdf
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016). *Encuesta Nacional sobre Dinámica de Relaciones en los Hogares*. Recuperado de: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/endireh/2016/>
4. Noriega, G. (2011). *El quion de la codependencia en las relaciones de pareja*. México: Manual Moderno.
5. Aiquipa, J. J. (2015) Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología* 33 (2),412-437.
6. Danis. D. (2014). *Desde el corazón de la codependencia*. Ginbra: Paidós.
7. García, M. & Salas, E. (2012). *Co-dependencia. Monografía para optar al grado académico de magíster en intervención familiar*. Universidad del bio facultad de educación y humanidades departamento de ciencias sociales magister en familia. Recuperado de: http://repobib.ubio-bio.cl/jspui/bitstream/123456789/2137/1/Salas_Zurita_Elsie.pdf
8. Beltrán-Morilla, A. Expósito, F. & Valor-Segura, I. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention*, 24, 71-78.
9. González-Jiménez, J. A. & Hernández-Romera, M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almeria, Spain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 527-532.
10. Espíritu, L. C. (2015) Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de nuevo chimbote. *Revista Jang*, 2 (2), 1-18.
11. Ramírez, M. C., Ruiz, J. A., Torrente, G. & Rodríguez, A. (2012) Desarrollo de una Escala de Estrés de Acultura-

- ción en Autóctonos. *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 27 (1), 55-67.
12. Márquez, S. (2009) Estrés oxidativo inducido por el ejercicio. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 2: 19-34.
 13. Torres, M. & Martínez, P. (2012) Relación entre el estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de psicología*, 28: 28-36.
 14. Candel, V. Olmedilla, A. & Blas, A. (2010) Relaciones entre la práctica de actividad física y el auto concepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuaderno de psicología del deporte*, 8, 61-77. Revisado en: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54541/52551>
 15. Noriega, G. (2013). *Inventario de codependencia*. México: Manual Moderno.
 16. Alonso, E. C., Valdés, A. A. & Cabral, F. (2009). *Validez y confiabilidad de un instrumento para evaluar vulnerabilidad al estrés*. Recuperado de: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_16/ponencias/0121-F.pdf
 17. Torres-Hernández, A., Amador, R. & Rodríguez, C. (2015) El descuido de sí misma en el proceso de Enamoramiento-Amor. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 5 (2): 121-139.
 18. Berra, E., Maldonado, S., Vega, C., Silva, A. & Gómez, G. (2014) Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16: 37-57
 19. F. Galán, J. S. & Sánchez-Armáss, O. (2018). Psychometric properties of the dependent ideation scale. *Annals of psychology*, 34 (3): 465-471.
 20. González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zalagaz, J., Zurita Ortega, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 1-6.
 21. Bosch, E., Ferrer, V. A., Ferreriro, V. & Navarro, C. (2014). *La violencia contra las mujeres. El amor como coartada*. España: Anthropos.