



LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA CRISTIANA

MONOGRAFÍA: Codependencia, Familia, y Adicciones

MATERIA: LPF621 Adicciones

ALUMNA: Renata Karina Juárez Martínez

Oaxaca de Juárez, Oax., 13 de julio de 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

•	INTRODUCCIÓN	Pág. 4
•	1. ORIGEN DE LA CODEPENDENCIA Y SU HISTORIA	Pág. 5
○	El nacimiento en Alcohólicos Anónimos	Pág. 5
○	El cambio en los años 80: De la pareja a los hijos	Pág. 5
○	¿Es una enfermedad oficial?	Pág. 5
•	2. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA CODEPENDENCIA?	Pág. 5
○	Una mezcla de muchas cosas	Pág. 5
○	El origen en la infancia y la familia	Pág. 6
○	El impacto de crecer en un hogar caótico	Pág. 6
•	3. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO FAMILIAR DISFUNCIONAL	Pág. 6
○	El abandono emocional y el miedo	Pág. 6
○	Los papás narcisistas y la manipulación	Pág. 6
○	Una casa sin derecho a equivocarse y llena de secretos	Pág. 7
○	Ver al hijo como una extensión, no como una persona	Pág. 7
○	Las falsas creencias: "Todo es mi culpa"	Pág. 7
○	El niño con "antenas gigantes": La hipervigilancia	Pág. 7
○	El precio de mirar hacia afuera: Olvidarse de uno mismo	Pág. 8
•	4. LA CODEPENDENCIA EN LA VIDA ADULTA: ¿UN TRASTORNO?	Pág. 8
○	Otras casas que también causan codependencia	Pág. 8
○	De herramienta de niños a problema de adultos	Pág. 8
○	La compulsión: Repetir el mismo error para calmar la ansiedad	Pág. 8
○	La trampa de buscar la felicidad afuera	Pág. 9
○	El terror a mirar hacia adentro y la baja autoestima	Pág. 9
•	5. ¿ES LA CODEPENDENCIA UNA ADICCIÓN?	Pág. 10
○	Una adicción sin sustancias	Pág. 10
○	Las características que comparten la adicción y la codependencia	Pág. 10
○	¿Cómo sabemos que hay una dependencia? Las consecuencias	Pág. 10
○	Compartiendo la tolerancia y las muletas emocionales	Pág. 10
•	6. LA CODEPENDENCIA COMO UNA COMPULSIÓN Y EVASIÓN	Pág. 11
○	¿Por qué la gente se obsesiona si viene de una "buena familia"?	Pág. 11
○	El papel de la familia: No culpables, pero sí responsables	Pág. 11

○ El objetivo de la terapia: Devolver la responsabilidad	Pág. 11
• 7. EL "MATCH PERFECTO": CODEPENDIENTES Y NARCISISTAS	Pág. 12
○ El binomio perfecto de la inestabilidad	Pág. 12
○ Las ganancias ocultas: El placer de ser necesitado	Pág. 12
○ El autosabotaje inconsciente a la rehabilitación	Pág. 13
○ El precio de sanar: Dejar de ser el "bueno de la película"	Pág. 13
• 8. DINÁMICA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS (CASOS CLÍNICOS)	Pág. 13
○ La presencia de la patología dual en la familia	Pág. 13
○ El error en el tratamiento de la patología dual	Pág. 14
○ ¿Cómo distinguir entre el amor y la codependencia?	Pág. 14
• 9. HERRAMIENTAS CLÍNICAS Y CAPACITACIÓN PROFESIONAL	Pág. 14
○ Pruebas psicométricas para detectar la dependencia	Pág. 14 Y 15
• CONCLUSIONES	Pág. 16
•	
• REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág. 17

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de adicciones, casi siempre se piensa solo en la persona que consume. Sin embargo, la adicción es una enfermedad que enferma a toda la familia. Para sobrevivir al caos, los familiares desarrollan codependencia: un padecimiento donde olvidan sus propias vidas por intentar cuidar, controlar o salvar al adicto.

Este trabajo es importante porque si la familia no sana, el adicto tiene casi seguro que va a recaer al volver a casa. Por eso, el objetivo de esta monografía es explicar qué es la codependencia, cómo nace desde la infancia en hogares inestables y por qué es obligatorio que la familia reciba su propia terapia para que todos puedan recuperarse.

1. ORIGEN DE LA CODEPENDENCIA Y SU HISTORIA

El nacimiento en Alcohólicos Anónimos

El término "codependencia" nació gracias al trabajo que se hacía en los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA). Hace años, los médicos y terapeutas se dieron cuenta de algo muy curioso: las parejas de las personas con problemas de alcoholismo empezaban a cambiar su forma de ser. Conforme la enfermedad del alcoholismo avanzaba, las parejas desarrollaban problemas emocionales y formas de actuar muy parecidas entre sí. Por eso, al principio se les llamó "**co-alcohólicos**", porque estaban atrapados en el mismo problema que el enfermo.

El cambio en los años 80: De la pareja a los hijos

En la década de 1980, los expertos abrieron más los ojos. Se dieron cuenta de que este problema no solo afectaba a las esposas o esposos, sino también a los hijos que crecían en esas casas. Al ver que afectaba a más miembros de la familia, el nombre cambió oficialmente a "**codependientes**".

Poco tiempo después, se descubrió algo todavía más importante: hay familias que tienen exactamente estos mismos problemas y tensiones, aunque **ninguno** de sus miembros consume alcohol o drogas. Es decir, la codependencia se convirtió en una forma de relacionarse donde la familia sufre y funciona mal, haya o no una adicción de por medio.

¿Es una enfermedad oficial?

Para los psicólogos y psiquiatras existe un libro que es como el "catálogo" de todas las enfermedades mentales, llamado DSM-5. Curiosamente, hoy en día la codependencia **todavía no aparece en ese libro** como una enfermedad oficial. La Asociación Psicológica Americana lleva años estudiando el tema para que se incluya, pero mientras tanto, los terapeutas la siguen tratando en consulta como un padecimiento real que causa muchísimo sufrimiento.

2. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA CODEPENDENCIA?

Una mezcla de muchas cosas

Como no es una enfermedad clasificada de forma simple, la codependencia es compleja porque es varias cosas a la vez:

- **Una forma de adaptarse:** Es la manera en que una persona intenta "sobrevivir" y protegerse dentro de una familia donde hay muchos problemas.
- **Una compulsión:** Es cuando la persona no puede parar de cuidar, rescatar o controlar al otro, aunque eso le haga daño a sí misma.
- **Una adicción al otro:** La persona se vuelve adicta a la aprobación, al cariño o al comportamiento de la otra persona.

En pocas palabras, la codependencia es un conjunto de ideas, emociones y conductas que hacen que una familia viva en un estado constante de angustia, miedo, sube y bajas emocionales y muchísima tensión.

El origen en la infancia y la familia

La codependencia no nace de la noche a la mañana; se construye desde que somos niños. Cuando un niño crece en una familia que funciona mal, la codependencia es su forma desesperada de buscar amor, atención y seguridad, en un hogar donde no se los dan.

El impacto de crecer en un hogar caótico

Para que un niño crezca sano y se sienta seguro, necesita que su mundo sea **predecible**. Por eso a los bebés se les ponen rutinas: bañarse, cenar, contar un cuento e ir a dormir a la misma hora. Saber qué va a pasar después le da al niño la seguridad de que el mundo es un lugar seguro y que sus papás van a cuidar de él.

En cambio, en las familias con adicciones o codependencia, todo es un caos y nadie sabe qué va a pasar:

- El papá que toma puede llegar un día muy cariñoso, al día siguiente muy violento y al otro día ignorar a todos. El niño nunca sabe con qué humor va a llegar.
- La mamá suele estar tan estresada, asustada o vigilando al esposo que se desborda emocionalmente. Un día explota a gritos por un vaso tirado y al otro día no tiene fuerzas ni para levantarse de la cama.

Como el entorno cambia a cada rato, el niño aprende que no puede confiar en nadie. Para sobrevivir, apaga sus propias emociones y se la pasa **vigilando hacia afuera** (viendo si el papá viene enojado o si la mamá está llorando). Así es como, desde chiquito, se acostumbra a olvidarse de sí mismo para vivir al pendiente de los demás.

3. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO FAMILIAR DISFUNCIONAL

Para entender de dónde nace la codependencia, hay que mirar cómo funciona la casa por dentro. Las familias donde se desarrolla este problema tienen características muy claras y dolorosas que marcan la vida de los hijos para siempre:

El abandono emocional y el miedo

En estas casas, los niños crecen sintiéndose abandonados. Pero esto no significa necesariamente que los papás los dejen físicamente solos en la calle. Se trata de un **abandono emocional**. Por ejemplo, cuando un papá o mamá tiene una adicción, su cuerpo puede estar ahí sentado en la sala, pero su mente y su atención están en otro lado: en la sustancia.

Si el niño se enferma, nadie lo atiende bien; si está triste o asustado, no hay nadie que lo abraza o lo calme. Esto hace que los hijos crezcan con muchísimo miedo, inseguridad y una ansiedad muy fuerte que los acompaña hasta que son adultos.

Los papás narcisistas y la manipulación

Casi siempre, en estas familias hay un papá o una mamá con una personalidad **narcisista**. Esto significa que es una persona que solo piensa en sí misma, en sus necesidades y en sus caprichos.

Cuando esto pasa, el resto de la familia (la pareja y los hijos) se convierten en "satélites" que tienen que girar alrededor de ese papá o mamá, haciendo todo lo posible por tenerlo contento. En estas casas se usa mucho la manipulación y la culpa: si un hijo no cumple con lo que el papá quiere, lo hacen sentir como el peor hijo del mundo.

Una casa sin derecho a equivocarse y llena de secretos

Estas familias son sumamente duras y críticas. El error no está permitido. Lo peor es que nunca reconocen sus propias fallas. Tú puedes reclamarle a un padre narcisista años después: *"Oye, ¿te acuerdas cuando nunca ibas a mis festivales de la escuela?"*, y jamás lo va a aceptar. Te va a decir que estás loco o que te acuerdas mal, aunque le enseñes las fotos. No tienen la capacidad de decir *"me equivoqué, perdón"*. Por eso, al codependiente cuando crece le cuesta tanto trabajo aceptar que cometió un error.

Además, son casas llenas de **secretos**. Siempre hay cosas que no se dicen, problemas que se ocultan y verdades que los hijos descubren muchos años después.

Ver al hijo como una extensión, no como una persona

Un papá o mamá narcisista no ve a su hijo como una persona diferente, con sus propios gustos, miedos y metas. Lo ve simplemente como una "extensión" de sí mismo. Tienen un guion de cómo debe ser el hijo perfecto, con expectativas que no son reales. Si el hijo no se acopla a ese guion, la respuesta de la familia es criticarlo y castigarlo con severidad.

Las falsas creencias: "Todo es mi culpa"

Al crecer en este ambiente tan difícil, el niño desarrolla una forma de pensar para intentar sobrevivir y encajar. Los niños, por naturaleza, piensan que todo lo que pasa a su alrededor tiene que ver con ellos.

Por eso, si un niño ve que su papá toma o que su mamá se la pasa llorando y vigilando al papá, el niño no piensa: *"Mi papá tiene una enfermedad"*. El niño piensa: **"Algo hice yo mal para que mi papá tome"** o **"Es mi culpa que mi mamá esté triste"**. Con esa enorme carga de culpa es con la que crece un codependiente.

El niño con "antenas gigantes": La hipervigilancia

Explicado de forma muy fácil: cuando un niño crece en una casa tan inestable, desarrolla por puro instinto de supervivencia unas **antenas gigantes invisibles**. Estas antenas son sumamente sensibles a todo lo que pasa a su alrededor. El niño necesita volverse un experto en leer el ambiente para saber cómo actuar, ser aceptado y recibir un poquito de amor.

Por ejemplo:

- Si nota desde temprano que el papá ya está tomando, el niño activa sus antenas y aprende que lo mejor es **desaparecer**, esconderse en su cuarto y no hacer ruido.
- Si ve que la mamá está llorando o desbordada de estrés, aprende en qué rincón de la casa ponerse para **no molestar**.
- Pero si ve que la mamá está de buenas y sonriendo, el niño aprende que ese es el momento exacto para **acercarse** y pedir lo que necesita.

Este mecanismo funciona muy bien cuando eres niño porque te ayuda a evitar golpes, gritos o más problemas en casa. El gran peligro es que, al crecer, el adulto se queda con esas antenas encendidas todo el tiempo. Se vuelve **hipervigilante**: vive obsesionado y estresado adivinando qué piensa, qué siente o qué va a hacer la otra persona.

El precio de mirar hacia afuera: Olvidarse de uno mismo

Tener las antenas siempre apuntando hacia los demás obliga al niño a pagar un precio muy alto: **perder el contacto consigo mismo**. Como toda su atención está puesta en lo que necesitan los papás, el niño nunca aprende a escuchar su propio cuerpo ni sus propias emociones.

Por eso, cuando un codependiente es adulto y va a terapia, o plática con un amigo, y le hacen la famosa pregunta: *"Bueno, ya me contaste el problema de tu pareja o de tu hijo, pero ¿tú qué necesitas?, ¿tú qué quieres?"*, la persona se queda en blanco. No sabe qué responder. Le cuesta muchísimo trabajo detectar sus propias necesidades porque lleva toda la vida viviendo para los demás.

4. LA CODEPENDENCIA EN LA VIDA ADULTA: ¿UN TRASTORNO?

Otras casas que también causan codependencia

Es importante aclarar que la codependencia no solo nace en hogares donde se consumen drogas o alcohol. Los psicólogos han comprobado que estas mismas antenas y heridas se forman en casas donde hay:

- Violencia física o verbal.
- Abusos de cualquier tipo.
- Abandonos.
- Familiares con enfermedades graves o trastornos mentales.

Cualquier situación que vuelva loca, caótica o inestable a una familia puede generar adultos codependientes.

De herramienta de niños a problema de adultos

Un trastorno es algo que altera el equilibrio mental y el buen funcionamiento de una persona. Por eso, muchos terapeutas consideran que la codependencia sí actúa como un **trastorno**.

La razón es muy simple: las herramientas que en la infancia te salvaron la vida (como callarte, adivinar el humor de los papás o intentar controlarlo todo), en la adultez te vuelven una persona rígida. Lo que antes te sirvió para adaptarte, hoy te destruye tus relaciones. De hecho, algunos profesionales meten a la codependencia dentro de los trastornos de personalidad por dependencia o trastornos compulsivos.

La compulsión: Repetir el mismo error para calmar la ansiedad

En la codependencia hay una fuerte **compulsión**. Esto significa que la persona repite y repite las mismas conductas dañinas (como rogar, espiar al otro, resolverle la vida o aguantar

maltratos) de forma descontrolada. El codependiente hace esto porque cree, en el fondo, que si logra controlar al otro, su propia ansiedad y su miedo van a bajar. Pero es una trampa: la ansiedad nunca baja y el ciclo vuelve a empezar.

Por todo esto, el mayor reto y la gran dificultad que tiene un codependiente al crecer es lograr convertirse en una persona **madura, responsable e independiente**.

La trampa de buscar la felicidad afuera

Como el codependiente no sabe encontrar su estabilidad emocional por sí mismo, comete el error de buscarla siempre en las cosas o personas de afuera. Su estado de ánimo se vuelve una montaña rusa que depende al 100% de lo que haga el otro.

Por ejemplo, en una familia con adicciones, el codependiente abre los ojos en la mañana y sus primeros pensamientos son: "*¿Ya habrá desayunado?*", "*¿Ya se levantó?*", "*¿Habrà ido a comprar droga?*". Su último pensamiento en la noche es exactamente el mismo.

Pero esto no solo pasa con las adicciones; pasa en cualquier relación de pareja. Si tu pareja te manda un mensaje de "buenos días" con una carita feliz, tu día es perfecto, estás contento y eres todo amor en el trabajo. Pero si no te saluda o no te contesta, tu día se arruina por completo. No te puedes concentrar, te vas para abajo emocionalmente y te pasas las horas repasando minuciosamente si ayer dijiste o hiciste algo que lo pudo haber molestado.

Muchas familias dicen: "*El día que mi hijo deje de consumir, ese día voy a ser feliz*". Pero la verdad es que, cuando el hijo se rehabilita, el codependiente casi nunca se vuelve feliz de forma automática. Al poco tiempo, busca cualquier otra cosa externa en dónde poner su atención (otro problema, otra persona) con tal de no hacerse cargo de sí mismo.

El terror a mirar hacia adentro y la baja autoestima

Detrás de la codependencia hay un miedo terrible, un verdadero terror a conectar con uno mismo. Como la persona nunca aprendió a detectar sus necesidades, prefiere ponerle toda la luz y el "zoom" a lo que pasa afuera para no ver el vacío que tiene adentro. Esto provoca una inmadurez emocional que le impide ser independiente a nivel psicológico, físico o financiero.

De aquí nace también una **autoestima muy baja** y frágil. El codependiente amarra su valor personal a lo que digan los demás:

- Si el otro le dice que es inteligente, guapo o capaz, se lo cree.
- Si el otro no lo valida (o lo critica), la persona se desmorona por completo, aunque tenga mil pruebas de que sí es alguien valioso. Por eso, para un codependiente, el "qué dirán" y las críticas de los demás son algo devastador.

5. ¿ES LA CODEPENDENCIA UNA ADICCIÓN?

Una adicción sin sustancias

La respuesta corta es **sí**. La codependencia se puede entender perfectamente como una adicción, pero con una gran diferencia: es una adicción sin sustancias (como el alcohol o las drogas). Es una adicción hacia otra persona.

De hecho, en los centros especializados como Tonal, el tratamiento y la rehabilitación para una persona adicta a las drogas y para una persona codependiente son prácticamente los mismos. Ambos comparten los mismos objetivos terapéuticos porque la enfermedad funciona de la misma manera en el cerebro y en las emociones.

Las características que comparten la adicción y la codependencia

1. **La compulsión:** Así como el adicto siente una necesidad desesperada y llena de ansiedad por consumir una sustancia, el codependiente siente esa misma necesidad ansiosa por controlar al otro, por saber dónde está, qué hace y con quién habla.
2. **El vacío insaciable:** Cuando arrastramos heridas de la infancia que no han sanado, esa necesidad de afecto y control se vuelve insaciable. No importa si el codependiente logra controlar a su pareja o a su hijo todo el día; esa sensación de control nunca será suficiente para calmar su angustia, y siempre querrá más.

¿Cómo sabemos que hay una dependencia? Las consecuencias negativas

En el mundo de las adicciones, los psicólogos no miden la gravedad del problema por la cantidad de droga que alguien consume, ni por qué tan seguido lo hace. El verdadero problema se detecta por las **consecuencias negativas** que el consumo trae a su vida.

Cuando una persona cae en una adicción, la sustancia se convierte en la prioridad número uno. El adicto empieza a cambiar sus rutinas, se aleja de sus amigos y descuida su trabajo o su escuela con tal de poder consumir.

Con la codependencia pasa exactamente lo mismo, pero **la sustancia es otra persona**. El codependiente acomoda toda su vida para girar alrededor del otro:

- Cancela unas vacaciones ya planeadas porque piensa: "*¿Qué tal si me voy y consume mientras no estoy?*".
- No se permite tener una pareja o salir con amigos porque siente que el otro lo necesita, y si se aleja, lo invade una culpa tremenda.
- Prefiere destruir sus propios planes antes que soltar el control del otro.

Compartiendo la tolerancia y las muletas emocionales

La codependencia y la adicción comparten otras dos características muy fuertes:

1. **La tolerancia:** Así como el adicto necesita cada vez más droga para sentir el mismo efecto, el codependiente se vuelve cada vez más obsesivo. Su necesidad de vigilar, revisar el celular, hacer preguntas y controlar al otro va creciendo más y más, volviéndose muy peligrosa.

2. **La adicción como una "muleta":** Desde un enfoque humanista, la adicción a una droga o a una persona no es solo un vicio; es un bloqueo y tiene un "para qué". Muchas veces, la droga fue la única herramienta o "muleta" que una persona encontró para aguantar un dolor muy fuerte o una realidad que no sabía cómo enfrentar. Si no se hubiera drogado en ese momento de crisis, tal vez se habría muerto de la desesperación. El problema real no es la droga, es lo que le pasa a la persona por dentro.

Lo mismo pasa con el codependiente: no es que sea una persona obsesiva por naturaleza, es que relacionarse así fue la única manera que encontró para sobrevivir y soportar su dolor.

6. LA CODEPENDENCIA COMO UNA COMPULSIÓN Y EVASIÓN

¿Por qué la gente consume o se obsesiona si viene de una "buena familia"?

Muchas familias se preguntan con mucha culpa: *"¿Por qué mi hijo se droga si en la casa nadie fuma, nadie toma y todos somos trabajadores?"*. Existe la falsa idea de que las adicciones solo nacen en casas donde los papás se tratan mal. La realidad es que el origen es mucho más complejo.

Tanto el consumo de sustancias como la obsesión por otra persona (codependencia) sirven para lo mismo: **para evadir una realidad dolorosa que no queremos enfrentar**. El codependiente y el adicto comparten la misma creencia equivocada: que una sustancia, una persona o una actividad los va a salvar de su propia desesperación y dolor.

El papel de la familia: No culpables, pero sí responsables

En los centros de ayuda siempre se les aclara a los papás o parejas: **"Ustedes no son los culpables de la adicción de su familiar"**. Nadie puede hacer que otra persona se vuelva adicta.

Sin embargo, la familia **sí es responsable** de lo que hace hoy en día. Con sus conductas codependientes, la familia puede estar ayudando a que el problema se mantenga, o bien, si deciden sanar y cambiar, pueden convertirse en la pieza clave para que el paciente se mantenga limpio y no vuelva a recaer.

El objetivo de la terapia: Devolver la responsabilidad

Teniendo claro que la solución se busca adentro y no afuera, el verdadero objetivo de la rehabilitación —tanto para el adicto como para el codependiente— consiste en **devolverle a cada quien la responsabilidad de su propia vida**.

En las terapias familiares de centros como Tonal, se les habla a los familiares con mucha honestidad: *"Nosotros no podemos hacer que tu hijo deje de consumir drogas, eso es un proceso que le toca decidir a él. Pero de lo que sí nos podemos hacer cargo es de cómo vas a estar tú a pesar de lo que él decida"*.

Si el familiar decide seguir consumiendo, eso no se puede controlar. Lo que sí está bajo el control del codependiente es aprender a estar bien, a cuidar de sí mismo y a desarrollar las herramientas necesarias para no destruir su propia vida, sin importar si el enfermo decide rehabilitarse o seguir en el consumo.

7. EL "MATCH PERFECTO": CODEPENDIENTES Y NARCISISTAS

El binomio perfecto de la inestabilidad

En la psicología de las emociones existe una combinación muy común y peligrosa que funciona como un engranaje perfecto: **el codependiente y el narcisista**. Como vimos antes, el codependiente suele crecer con papás narcisistas y, al volverse adulto, busca inconscientemente parejas con esa misma personalidad porque es el ambiente que ya conoce.

Esta relación es destructiva por dos razones principales:

1. **Los mensajes dobles:** El narcisista es experto en usar técnicas como el *love bombing* (bombardeo de amor). Un día te hace sentir la persona más maravillosa, hermosa y perfecta del universo, pero a los cinco minutos te critica de forma despiadada, te pide que te cambies de ropa o te hace sentir que no vales nada. Esos picos tan extremos destruyen la autoestima del codependiente y lo llenan de dudas sobre quién es realmente.
2. **El sistema de recompensa (Igual que una droga):** Esto funciona exactamente como una adicción química. El adicto siempre consume buscando repetir la sensación tan increíble que sintió la primera vez que probó la sustancia, aunque nunca lo logra. En la relación con un narcisista pasa lo mismo: al principio todo fue hermoso y te hicieron sentir muy amado. Cuando empiezan los maltratos y las críticas, el codependiente se queda atrapado en esa relación tóxica porque vive con la eterna ilusión de que las cosas vuelvan a ser tan bonitas como al inicio.

Este es el "match" perfecto de la disfunción: el narcisista necesita desesperadamente ser el centro de atención y que lo miren, y el codependiente tiene la enorme necesidad de vivir mirando y cuidando al otro.

Las ganancias ocultas: El placer de ser necesitado

Los seres humanos no mantenemos ninguna conducta si no nos deja una ganancia, aunque nos quejemos todo el tiempo y digamos que ya no queremos sufrir. Entonces, ¿cuál es la ganancia secreta de ser codependiente? **El placer de sentirse necesitado.**

Sentir que otra persona depende de ti para sobrevivir o estar bien genera una sensación muy atractiva. El codependiente puede tener un hijo de 23 años y seguirle resolviendo la vida entera con la excusa de "protegerlo", pero en el fondo, lo hace porque le gusta sentirse indispensable.

Detrás de la máscara del cuidador buena onda, en la codependencia hay un fondo de **mucha soberbia y narcisismo propio**. Es la necesidad oculta de decir de forma muy soberbia: *"Yo sí sé hacer las cosas bien y tú no. Tú no puedes salir adelante sin mí"*. Es una forma inconsciente de controlar y ponerse por encima de los demás a través del cuidado.

El autosabotaje inconsciente a la rehabilitación

Muchas veces, las familias codependientes son las primeras en sabotear, sin darse cuenta, la recuperación del adicto. Esto pasa porque el codependiente le tiene un miedo terrorífico al abandono. Si el hijo adolescente o la pareja se rehabilita, se volverá independiente y ya no necesitará que lo cuiden.

Además, si el adicto sana, el codependiente se queda sin su distracción. En una pareja, por ejemplo, si el hijo se cura, los papás se ven obligados a mirarse el uno al otro y enfrentar que su relación lleva diez años rota. Es mucho más fácil y cómodo poner toda la atención en el "hijo enfermo" que hacerse cargo de un matrimonio fracasado. Por eso, prefieren mantener al otro débil para no tener que revisar sus propios problemas.

El precio de sanar: Dejar de ser el "bueno de la película"

La codependencia da una recompensa social muy atractiva: la aprobación de los demás. La gente suele compadecer y aplaudir al codependiente diciéndole: *"¡Qué buena persona eres!", "Mira todo lo que te ha hecho y tú sigues ahí al pie del cañón", "Eres una madre ejemplar"*. Eso alimenta la soberbia y hace que la persona se sienta como una santa o un héroe.

Para rehabilitarse de la codependencia, hay que tomar una decisión muy difícil: **renunciar al papel de víctima y estar dispuesto a ser el malo de la película**. Significa dejar de ser el salvador, dejar de resolverle la vida a los demás y asumir que usamos los errores del otro (el chivo expiatorio) para ocultar los nuestros. Al final, el mayor reto del codependiente es construir un **proyecto de vida propio**. Si no tienes tus metas claras, es facilísimo que te vuelvas a enganchar en los problemas de los demás para darle un sentido a tu existencia.

El codependiente es la persona necesaria para que la adicción funcione, y el adicto es la persona necesaria para que la codependencia exista.

8. DINÁMICA DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS (CASOS CLÍNICOS)

Durante el evento, se abrió un espacio para resolver dudas de los asistentes, donde se tocó un tema fundamental para los profesionales de la salud:

La presencia de la patología dual en la familia

Una de las preguntas más importantes de los asistentes fue si en las familias codependientes puede existir la **patología dual** (cuando una persona tiene una adicción y, al mismo tiempo, un trastorno mental como depresión, ansiedad o trastorno límite de la personalidad), y si esto complica la recuperación.

La respuesta de la especialista fue un **sí rotundo**. Antes se creía que la patología dual era rara, pero la ciencia demuestra hoy que entre el **50% y el 70%** de las personas con problemas de dependencia sufren también de otro trastorno mental asociado. Cuando un miembro de la familia tiene patología dual, el sistema familiar se vuelve todavía más caótico, las "antenas" de los niños se vuelven más sensibles y el reto de la rehabilitación se vuelve doblemente complejo, por lo que es obligatorio atender tanto la adicción como la salud mental de todo el grupo.

El error en el tratamiento de la patología dual

Como se mencionó antes, la patología dual (tener una adicción y un trastorno mental al mismo tiempo) es muy común. La maestra Xóchitl destaca que el error más grande que han cometido los centros de salud en los últimos años es **tratar los dos problemas por separado** (atender la adicción en un lado y la depresión o ansiedad en otro). Para que la rehabilitación de verdad funcione, el tratamiento tiene que ser **integral**, es decir, atender ambas condiciones al mismo tiempo en el mismo lugar.

¿Cómo distinguir entre el amor y la codependencia?

Esta es la pregunta del millón para muchas familias. Un familiar puede decir: *"Es que yo lo cuido y lo vigilo cuando está drogado porque lo amo, no quiero ser egoísta"*. Sin embargo, confundimos la codependencia con el amor por una razón cultural: vivimos en una sociedad donde se nos ha enseñado —especialmente a las mujeres— que ser una "buena madre", una "buena esposa" o una "buena pareja" significa **sacrificarse por el otro** hasta olvidarse de sí misma.

La especialista explica que cuando decides ponerte a ti misma como prioridad, la sociedad te va a juzgar y te va a llamar "egoísta", y es algo que vas a tener que asumir si quieres sanar. La regla de oro para distinguir el amor de la codependencia es muy simple: **El amor de verdad no se siente así.**

- El amor sano no se siente con angustia, ni con un miedo terrible a que el otro se vaya.
- El amor sano no te hace "pequeñita" ni te infantiliza.
- Las relaciones codependientes te limitan: dejas de ver a tus amigos, te alejas de tu familia o abandonas tus estudios por no hacer enojar al otro. Si una relación te limita y no te deja crecer, **eso no es amor, es codependencia.**

9. HERRAMIENTAS CLÍNICAS Y CAPACITACIÓN PROFESIONAL

Para los terapeutas y profesionales que atienden estos casos, la conferencia aportó datos muy valiosos sobre cómo evaluar y cómo capacitarse en este tema:

Pruebas psicométricas para detectar la dependencia

Cuando se necesita evaluar a un paciente para medir qué tan grave es su problema de dependencia y conocer sus sistemas de creencias, los terapeutas utilizan herramientas prácticas y rápidas, tales como:

- **La prueba ASSIST:** Es un cuestionario excelente, muy sencillo de aplicar y que dura solo 10 minutos.
- **La entrevista motivacional:** Aunque no es una prueba con calificación, es una herramienta buenísima para hacerle preguntas clave al paciente y ayudarlo a que se dé cuenta de que tiene un problema y se motive a cambiar.
- **La prueba DAST-21:** Otra herramienta muy utilizada en la evaluación clínica de las dependencias.

CONCLUSIONES

- **La adicción es una enfermedad familiar:** Esta investigación demuestra que el consumo de sustancias no es un problema individual. El caos que genera la adicción obliga a los miembros de la familia a desarrollar la codependencia como un escudo para sobrevivir.
- **El peligro de las "antenas" encendidas:** La codependencia funciona bien en la infancia para proteger al niño en una casa inestable. Sin embargo, en la vida adulta se convierte en una prisión que le impide al individuo conocer sus propias necesidades, destruye su autoestima y lo vuelve adicto a controlar a los demás.
- **Soberbia disfrazada de amor:** Uno de los hallazgos más importantes es que el codependiente no solo ayuda por "bondad", sino por una ganancia oculta: la necesidad soberbia de sentirse indispensable. Para sanar, la familia debe tener el valor de suelta el control, dejar que el adicto viva sus propias consecuencias y construir un proyecto de vida propio. No hay rehabilitación real para el adicto si la familia no vive su propio proceso de tratamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (2020). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (7ma ed.). APA.
- Burns, D. (2023). *Aplicaciones del modelo TEAM-CBT en trastornos de ansiedad y distorsiones cognitivas*. Universidad Hebraica.
- Mejía Mencías, X. (2026). *Codependencia, familia y adicciones: Mecanismos de adaptación, patología dual y abordaje clínico terapéutico* [Webinar / Conferencia magistral]. Centro de Desarrollo Humano Tonal y Universidad Hebraica.
- Mellody, P., Miller, A. W., y Miller, K. (2015). *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives* (2da ed.). HarperOne.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades para estadísticas de mortalidad y morbilidad* (11va revisión). OMS.