



**UNIVERSIDAD CENTRAL**  
**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA DE INVESTIGACIÓN:**

**FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL GRUPO DE MUJERES ASISTENTES ADMINISTRATIVAS DE LA EMPRESA INTEL COSTA RICA, EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE DE 2023 Y ABRIL DE 2024**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ÉNFASIS EN MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA**

**SUSTENTANTE:**  
**CAROLINA VINDAS ROJAS**

**TUTORA:**  
**NANCY ROMÁN GONZÁLEZ**

**SEDE CENTRAL**  
**ABRIL, 2024**



## **Declaración jurada**

**Carta de aprobación de la tutora**

**Carta de corrección filológica**

**Carta de aprobación del (la) lector/a**

## Contenido

Tribunal examinador .....	2
Declaración jurada.....	3
Carta de aprobación tutora .....	4
Carta de corrección filológica.....	5
Carta de aprobación del (la) lector/a .....	6
Contenido .....	7
Índice de Tablas.....	9
Índice de Figuras y Gráficos.....	151
Dedicatoria y Agradecimiento .....	155
Dedicatoria .....	155
Agradecimiento .....	155
Resumen .....	15
Derechos de propiedad intelectual.....	177
1.1 Planteamiento del Problema .....	188
1.2. Objetivos .....	199
1.2.1 Objetivo general: .....	199
1.2.2 Objetivos específicos.....	199
1.3. Justificación.....	20
1.4. Antecedentes.....	21
1.4.1 Antecedentes Internacionales .....	211
1.4.2 Antecedentes Nacionales.....	233
1.5. Proyecciones.....	266
1.6. Limitaciones .....	26
Capítulo II: Marco teórico .....	28
2.1 Factores Sociales .....	268
2.2 Factores Psicológicos .....	269
2.2.1 Emociones .....	30
2.2.2 Cogniciones: .....	30
2.2.3 Autoestima:.....	30
2.3 Codependencia Emocional .....	31
2.3.1 Causas de la codependencia emocional.....	311
2.3.2 Indicadores de codependencia emocional.....	333
2.3.3 Tratamiento y prevención de la codependencia emocional.....	344
2.4 Intervención desde el modelo cognitivo - conductual .....	344
2.5 Intel Costa Rica .....	355

	8
2.5.1 Descripción del puesto de Asistente Administrativa dentro de Intel CR .....	346
2.5.1 Beneficios de Intel Costa Rica relacionados a la salud mental. ....	347
Capítulo III: Marco metodológico .....	388
3.1 Enfoque de la investigación .....	388
3.2 Método de la investigación .....	388
3.3 Fuentes de información: .....	399
3.3.1 Fuentes primarias .....	399
3.3.2 Fuentes secundarias .....	399
3.4 Variables .....	40
3.5 Instrumentos: .....	422
3.6 Proceso para la recolección y análisis de datos .....	433
3.7 Población .....	43
3.7.1 Criterios de Inclusión .....	433
3.7.2 Criterios de Exclusión .....	43
Capítulo IV: Análisis De Resultados.....	444
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones .....	755
5.1 Conclusiones.....	755
5.1.1 Del objetivo y variable “Factores psicológicos y sociales, que se relacionen a la codependencia emocional”, en la investigación se concluye que .....	755
5.1.2 Del objetivo y variable correlacionada “Indicadores de codependencia emocional” en la investigación se concluye que.....	766
5.1.3 Del objetivo 3 “Propuesta cognitivo- conductual para mejorar el abordaje empresarial alrededor de la codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica.”, a partir de los resultados se establece: 777	
5.2 Recomendaciones .....	78
5.2.1 Asistentes administrativas:.....	78
5.2.2 Gerencia Intel: .....	78
5.2.2 Universidad Central .....	79
Referencias .....	800
Apéndices .....	88
Apéndice 1.....	88
Carta de aprobación del proyecto de investigación .....	88
Apéndice 2.....	89
Consentimiento informado .....	89
Apéndice 3.....	91
Instrumento Aplicado .....	91
Apéndice 4.....	944
Validación de Expertos.....	944

## Índice de tablas

Tabla 1.....	450
Variable 1: factores psicológicos y sociales.....	450
Tabla 2.....	451
Variable 2: indicadores de codependencia emocional.....	451
Tabla 3.....	454
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones).....	454
Tabla 4.....	45
Variable 1 actores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones).....	45
Tabla 5.....	457
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....	457
Tabla 6.....	50
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones).....	50
Tabla 7.....	51
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....	51
Tabla 8.....	55
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones).....	55
Tabla 9.....	56
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....	56
Tabla 10.....	61
Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones).....	61
Tabla 11.....	65
Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....	65
Tabla 12.....	68
Variable 1 Factores psicológicos (Cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las	

emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....68

Tabla 13.....72

Variable 1 Factores psicológicos (Autoestima) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros) .....72

## Índice de figuras y gráficos

Gráfico 1.....	455
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 1: Según mi tipo de trabajo, considero que mis ingresos y acceso a educación son altos, medios o bajos? .....	455
Gráfico 2.....	466
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 2:Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mi nivel socioeconómico? .....	466
Gráfico 3.....	477
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico. Pregunta 6: Las implicaciones (tareas que debo realizar o acciones que debo tomar) con respecto a mi nivel socioeconómico, han contribuido a mi agotamiento físico.....	477
Gráfico 4.....	488
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 7: Considero que debo priorizar la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la mía.....	488
Gráfico 5.....	49
Variable 1 Factores sociales (Nivel socioeconómico) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 8: Considero que si priorizo la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la mía, soy más valiosa para ellos.....	49
Gráfico 6.....	500
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 3:Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mis funciones en la sociedad.....	500
Gráfico 7.....	511
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 9: Considero que mi papel en la sociedad corresponde a la reproducción, los procesos de crianza, cuidados y sustento emocional.....	511
Gráfico 8.....	522
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 10: Considero que en mi entorno existe una distribución equitativa de las distintas tareas (entre hombres y mujeres).....	52
Gráfico 9.....	533

Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 11: Siento que debo cumplir con los roles que la sociedad ha calificado como femeninos (reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional).....	533
Gráfico 10.....	544
Variable 1 Factores sociales (Rol de género) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 12: Soy valiosa porque me hago cargo del proceso de crianza y/o cuidados de las personas que lo necesitan.....	544
Gráfico 11.....	555
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones. Pregunta 4:Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno laboral.....	555
Gráfico 12.....	577
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 13: Considero que en mi trabajo hay un ambiente violento (existen fricciones entre los colaboradores y por ende el proceso de trabajo no se cumple correctamente).....	577
Gráfico 13.....	58
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 14: Considero que en mi trabajo tengo tareas a cargo que sobre pasan mis capacidades o para las que más bien estoy sobrecalificada.....	58
Gráfico 14.....	59
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 15: Percibo un desinterés en mi bienestar por parte de mi jefatura directa.....	59
Gráfico 15.....	600
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 16: Puedo expresar mi cansancio y pedir ayuda en el trabajo.....	600
Gráfico 16.....	611
Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 17: Siento que debo cumplir con todo lo que me asignen, así esté por fuera de mis capacidades o no me corresponda hacerlo.....	611
Gráfico 17.....	622

Variable 1 Factores sociales (Estrés laboral) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 18: Siento que soy valiosa en el trabajo solo si me hago cargo de muchas tareas además de aquellas por las que me pagan. ....622

Gráfico 18.....644

Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 5:Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno familiar y de amistades. ....644

Gráfico 19.....655

Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 19: Puedo expresar con facilidad mi cansancio y solicitar ayuda en la casa.....655

Gráfico 20.....666

Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 20: Puedo expresar mi opinión con tranquilidad, así esta no coincida con la mayoría de las personas. ....666

Gráfico 21.....677

Variable 1 Factores psicológicos (Percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 21: Considero que es importante valorar las emociones de los demás por sobre las mías 677

Gráfico 22.....68

Variable 1 Factores psicológicos (Cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 22: Pienso que si expreso lo que siento, podría generar o mal ambiente o dañar alguna relación. ....68

Gráfico 23.....69

Variable 1 Factores psicológicos (Cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 23: Considero la opción de descansar hasta que me ocupé de todos los demás.....69

Gráfico 24.....700

Variable 1 Factores psicológicos (Cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las

emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 24: He dejado de ocuparme de mi misma porque debo priorizar el cuidado de los demás. ....700

Gráfico 25.....711

Variable 1 Factores psicológicos (Cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 28: Soy valiosa por lo que puedo hacer por los demás. ....711

Gráfico 26.....722

Variable 1 Factores psicológicos (Autoestima) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 25: Mis emociones son menos válidas que las de otras personas. ....722

Gráfico 27.....733

Variable 1 Factores psicológicos (Autoestima) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 26: Cuando me siento casada usualmente priorizo mi descanso por sobre otras actividades.....733

Gráfico 28.....744

Variable 1 Factores psicológicos (Autoestima) correlacionado con Variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 27: Mi opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones. ....734

## **Dedicatoria y agradecimiento**

### **Dedicatoria**

Dedico mi trabajo final de graduación a mis papás, quienes son en mi vida una pieza fundamental de amor, apoyo, paz y motivación. Es a ellos a quienes les agradezco siempre por velar por mi bienestar, brindarme todo y hasta más de lo necesario, aconsejarme, creer en mí, inspirarme y escucharme, enseñarme tanto, por todo el esfuerzo y dedicación que ponen en compartirme tanto y tanto amor de tantas maneras, por todo y por tantísimo. Es gracias a su guía y su infinito amor que culmino este proyecto en nombre de los tres.

Le dedico también el cierre de este proceso a Felipe, el mejor perro del mundo y mi mejor amigo, que me acompañó durante toda la carrera y desde el cielo me verá graduarme.

### **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por guiar siempre mis pasos a través de tantas y tantas bendiciones. Extiendo el agradecimiento a todas aquellas personas que, de una forma u otra, me apoyaron durante la carrera y confían en mí como persona y profesional. De manera muy especial le agradezco a las personas colaboradoras de Intel que apoyaron y facilitaron la realización del proyecto en su institución.

Adicionalmente, doy gracias a quienes con su dedicación y profesionalismo se encargan de poner en alto el nombre de la universidad. Específicamente, les agradezco a don Edwin Gómez, Nancy Román y Elena Ramírez por marcar la diferencia a nivel educativo y profesional con su excelente trabajo.

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar los factores psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024. Es un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. El estudio se realizó con el total de la población, conformada por nueve mujeres. El instrumento construido fue un cuestionario de veintiocho preguntas cerradas. La principal conclusión es que las condiciones de trabajo estresantes son el factor social que más afecta a la población evaluada, mientras que dentro de los factores psicológicos se encuentran las cogniciones y la autoestima, asociados con indicadores de codependencia, ya que evidencian actitudes de complacencia, sentimientos de culpa o responsabilidad excesiva, ejercer tareas o asumir responsabilidades que atentan con la integridad y el bienestar propios y poseer bajos niveles de autoestima, debido a que miden su valor según lo que puedan hacer por los demás. Finalmente, la principal recomendación es que, tanto los gerentes como las asistentes administrativas de Intel Costa Rica, se informen sobre los recursos psicológicos disponibles en la compañía y que inviertan en espacios seguros de conversación, donde se revisen las cargas laborales de las asistentes, así como las cargas personales que ellas decidan compartir, esto para que, desde la gerencia, se brinde un mayor apoyo.

**Palabras clave:** *Codependencia emocional, Factores sociales, Factores psicológicos y mujeres.*

### **Derechos de propiedad intelectual**

La información complida en este estudio puede ser utilizada como referencia para otros estudios, actividades académicas, o de acción social-laboral, siempre que se respete la autoría de la estudiante Carolina Vindas Rojas, mediante el uso correcto de la cita bibliográfica. Por tanto, se recomienda utilizar:

Vindas, C. (2024). *Factores psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de la codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, en el periodo de septiembre de 2023 y abril de 2024*. [Tesis de licenciatura en Psicología]. Universidad Central de Costa Rica.

## Capítulo I: Problema

### 1.1 Planteamiento del problema

Históricamente se ha generalizado una asignación de tareas de acuerdo con el sexo con el que se nace y, más adelante, se refuerzan esas asignaciones o roles de género a través del proceso de crianza y desarrollo evolutivo de cada persona. Estos roles, sumados a los diferentes contextos sociales y psicológicos, pueden facilitar el desarrollo de la codependencia y, en consecuencia, afectar el desempeño y desarrollo profesional de las personas que padecen esta condición.

Según lo indicado por Cueto y Corzo (2021), la persona codependiente “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” (p. 1). Las autoras además señalan que 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” (Cueto y Corzo, 2021, p. 6).

Por su parte, Esquivel *et al.* (2021) mencionan que “la responsabilidad de cuidar puede ser asumida por un cuidador familiar, quien en general posee un vínculo con el receptor del cuidado, esto es un padre, los hijos, el cónyuge o tiene alguna cercanía con la persona que es cuidada” (párr. 19). Sin embargo, Mazón (2021) establece que “es la mujer la que generalmente asume este rol. Además, éstas, en muchas ocasiones, han de conciliar esta tarea con su vida laboral y familiar” (p. 9).

De acuerdo con lo publicado en 2018 por Organización Internacional del Trabajo (OIT), “las mujeres tienen a su cargo 76,2 por ciento de todas las horas del trabajo de cuidado no remunerado, más del triple que los hombres” (párr. 7). Lo anterior representa una problemática laboral dado que puede desencadenar en que mujeres en capacidad intelectual de realizar

valiosos aportes profesionales, no logren hacerlos. La OIT (2018) también menciona que “el trabajo de cuidado no remunerado es el principal obstáculo que impide a las mujeres incorporarse, permanecer y progresar en la fuerza de trabajo” (párr. 10).

En relación con lo establecido y, tomando en cuenta que Intel Costa Rica tiene dentro de sus ideales el apoyo y la retención del mejor talento humano posible, la presente investigación plantea la siguiente pregunta: **¿Cuáles son los factores psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024?**

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1 Objetivo general***

Determinar los factores psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024.

### ***1.2.2 Objetivos específicos***

- Identificar los factores psicológicos y sociales que se relacionen con la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024.
- Establecer los indicadores de codependencia emocional presentes en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024.
- Elaborar una propuesta cognitivo-conductual para mejorar el abordaje empresarial alrededor de la codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica.

### 1.3. Justificación

La presente investigación se realiza en el marco del proceso educativo y se propone como objetivo principal determinar los factores de riesgo sociales que se asocian con el desarrollo de la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024.

Este grupo de trabajo se compone por mujeres de distintas edades, las cuales proveen soporte administrativo a todas las organizaciones dentro de la compañía. Este puesto requiere de un excelente manejo emocional dado que, al trabajar directamente con distintas personas todos los días, las emociones podrían fácilmente afectar positiva o negativamente su desempeño. Castro *et al.* (2023), destacan que “la inteligencia emocional y el desempeño laboral se encuentran directamente relacionados” (p. 13).

Intel Costa Rica busca apoyar las iniciativas que se asocien al desarrollo integral de sus colaboradores, en especial aquellas que se relacionen con roles que, como parte de sus expectativas, tienen que interactuar y proveer soporte constante a líderes y equipos críticos para el correcto funcionamiento de sus operaciones.

En un artículo publicado en el periódico nacional *La República*, se menciona que la “sororidad, diversidad e inclusión son los ejes que aplica Intel Costa Rica para empoderar a todas las mujeres de la empresa a que prosperen en su vida laboral y logren sus objetivos” (Camarillo, B. 2021., párr. 1). Debido a lo anterior, la presente investigación resulta importante para la compañía, ya que valora las propuestas que contribuyan a implementar o mejorar el abordaje empresarial alrededor del bienestar mental de sus colaboradores. Lo anterior se valida por medio del documento de aprobación emitido el 30 de agosto del 2023 por parte de Alejandro Peña, representante del departamento de recursos humanos de Intel Costa Rica (ver Apéndice 1).

#### **1.4. Antecedentes**

En este apartado se resume el contenido de distintos trabajos de investigaciones y documentales realizados a nivel internacional y nacional. Cada uno de estos aportes mantiene estrecha relación con el tema por abordar en la presente investigación.

##### ***1.4.1 Antecedentes internacionales***

En una investigación llamada “Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018” elaborada por Núñez (2019) para optar por título profesional de licenciado en Psicología en Perú, se estableció como objetivo “determinar la relación entre dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018” (p.15). La metodología desarrollada en el trabajo siguió el enfoque no experimental. Dentro de los resultados Núñez. (2019) indica que “los estudiantes universitarios experimentan una necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p. 62). Esto resulta relevante para la presente investigación dado que señala la presencia de vínculos emocionalmente desadaptativos dentro de las relaciones interpersonales, en este caso específico, en relaciones de pareja.

Más adelante, en una investigación titulada “Codependencia y adicción en la familia”, realizada por Trujillo y Méndez (2021) en Colombia se presentó como objetivo “conocer las afectaciones de tres personas codependientes en diferentes núcleos familiares” (párr. 2). La metodología desarrollada en el trabajo empleó el enfoque cualitativo con diseño fenomenológico. El estudio comprendió tres categorías de evaluación: estilos parentales, conductas y emociones. La población de estudio incluyó tres familias nucleares. Las investigadoras determinaron que las conductas codependientes se presentan siempre en la mujer: de la madre a uno de sus hijos, quien presenta adicciones a las sustancias psicoactivas; de la madre a uno de sus tres hijos, quienes son consumidores de sustancias psicoactivas, y de la esposa hacia su pareja. Lo anterior es de gran interés para el presente estudio porque evidencia que las conductas relacionadas a la codependencia emocional suelen presentarse

mayoritariamente en mujeres y que no necesariamente se relacionan a un solo tipo de relación interpersonal.

Por su parte, Morales (2021) realizó una investigación llamada “Codependencia familiar y ajuste de personalidad en internos de un centro de rehabilitación del distrito de Huaral, 2019”, para optar por el grado de maestría en Psicología con mención en Psicología clínica y de familia en Perú. El objetivo propuesto fue “determinar la relación entre la codependencia familiar y el ajuste de personalidad en internos de un centro de rehabilitación del distrito de Huaral” (p. 15). La metodología desarrollada en el trabajo utilizó el enfoque correlacional. La investigación incluyó a un total de 52 personas internas en una sede de rehabilitación y, como parte de sus resultados Morales (2021) indicó que las personas evaluadas presentaron “conductas poco asertivas que involucran un vínculo emocional exagerado con sus familiares y/o parientes cercanos, lo que repercute negativamente en la expresión conductual propia de su personalidad propiciando un desajuste o desadaptación en situaciones de vulnerabilidad y riesgo psicosocial” (p. 48). Este aspecto es relevante para la presente investigación, ya que indica que los vínculos emocionales poco asertivos tienen un impacto negativo en la conducta individual y, además, representan un riesgo para la persona que los experimenta.

Asimismo, en una investigación titulada “Relaciones entre dependencia emocional y salud mental en un grupo de mujeres del municipio de Tinjacá, Boyacá”, realizada por Sierra y Ardila (2022) en Colombia, se formuló como objetivo “describir la relación existente entre dependencia emocional y salud mental en un grupo de mujeres del municipio de Tinjacá, Boyacá” (p. 17). La metodología desarrollada en el trabajo usó el enfoque cuantitativo no experimental. El estudio comprendió mayoritariamente a mujeres adultas jóvenes, profesionales, que desempeñan su cargo en el área pública y cuyo estado civil es unión libre. Las investigadoras identificaron bajos niveles de dependencia emocional. Sin embargo, dentro de los rasgos encontrados, se describen la ansiedad por la separación y el miedo a la soledad. Lo

anterior es de gran interés para el presente estudio, ya que evidencia un manejo emocional poco adaptativo en mujeres y que podría influir en sus conductas.

Finalmente, en la investigación titulada “Dependencia emocional y autoestima en estudiantes de Psicología de una universidad privada De Lima, 2021” elaborada por García y Juárez (2022) para optar el título profesional de licenciatura en Psicología en Perú, se planteó como objetivo principal “determinar la relación que existe entre dependencia emocional y autoestima en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, 2021” (p.14). El enfoque utilizado en la investigación es cuantitativo, con diseño no experimental y de corte transversal. García y Juárez. (2022) indican que “la población estuvo conformada por 439 estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología que pertenecen a la facultad de ciencias de la salud” (p.16). Como parte de los resultados, las autoras indicaron que “a menor resultado en autoestima mayor es la dependencia emocional” (p. 25). Este hallazgo es de gran valor para el presente estudio, ya que pone de manifiesto la conexión entre los niveles de autoestima y la dependencia emocional. Esto confirma, nuevamente, que ciertos factores, en este caso los niveles de autoestima están asociados al establecimiento de vínculos emocionales desadaptativos.

#### ***1.4.2 Antecedentes nacionales***

En la investigación “Indicadores de dependencia emocional referidos por un grupo de personas que asisten a los servicios ofrecidos por el grupo Al-Anon Arcoiris y que conviven con familiares adictos al consumo de sustancias psicoactivas. Estudio realizado entre los meses de enero y mayo de 2021” realizada por Salazar y Salazar (2021) para optar por el grado de licenciatura en Psicología con énfasis en Modificación de conducta, se estableció como objetivo “identificar los indicadores de dependencia emocional que presentan las personas o familiares que conviven con familiares adictos al consumo de sustancias psicoactivas, dirigido a un grupo de personas que asisten a los servicios ofrecidos por el Grupo Al-Anon Arcoiris” (p. 8.). El

enfoque de investigación utilizado fue el cualitativo y, como parte de las conclusiones, se indicó que todas las personas entrevistadas reconocieron, a través de distintos recursos de apoyo, no estar en una relación de pareja “sana”, “sino más bien en una dinámica de dependencia emocional” (p. 122). Lo anterior resulta relevante para esta investigación, ya que evidencia la presencia de vínculos emocionales desadaptativos que se generan en ciertas relaciones interpersonales. Esta situación también se aplica a la codependencia emocional.

En la investigación titulada “Implicaciones psicosociales del teletrabajo en un grupo de funcionarias y funcionarios del departamento de recursos humanos del hospital de las mujeres Dr. Adolfo Carit Eva, como resultado de la emergencia nacional oficialmente decretada por Covid-19, estudio realizado entre los meses de setiembre del 2020 y febrero del 2021” elaborada por Fallas (2020) para optar por el grado de licenciatura en Psicología con énfasis en Administración de recursos humanos, se planteó como objetivo principal “determinar la posible existencia de implicaciones psicosociales del teletrabajo en un grupo de funcionarias y funcionarios del departamento de recursos humanos del hospital de las mujeres Dr. Adolfo Carit Eva, como resultado de la emergencia nacional oficialmente decretada por COVID-19, estudio realizado entre los meses de setiembre del 2020 y febrero del 2021.” (p.11). El enfoque utilizado en la investigación fue el cualitativo descriptivo no experimental y, como parte de las conclusiones, Fallas (2020) indica que “la combinación de las responsabilidades laborales con las responsabilidades personales ocasionó en los individuos conflictos psicológicos” (p. 80). El autor, además, agregó que estas personas también presentaron “síntomas somáticos, como fatiga, cansancio, insomnio y tensión, los cuales en algunos casos alteraron el área social, como su sistema familiar, vínculos afectivos y cambios en sus hábitos” (p. 80). Estos hallazgos son importantes para esa investigación porque confirman la existencia de un vínculo negativo entre las responsabilidades laborales y las personales. También confirma que esa relación negativa puede alterar las relaciones interpersonales y el comportamiento de la persona que lo presente.

Seguidamente, la investigación realizada por Torres y Zaclicever (2022) titulada “Brecha salarial de género en Costa Rica: una desigualdad persistente” estableció como objetivo evaluar la discriminación salarial de género en Costa Rica en 2001-2019. Los autores indican que la metodología utilizada se basa en “la denominada descomposición Oaxaca-Blinder” (p. 19) y, como parte de las conclusiones de la investigación, mencionan que “las oportunidades laborales de las mujeres se ven limitadas por los estereotipos de género y las normas sociales discriminatorias dominantes” (p. 35). Lo anterior es de gran interés para la esta investigación, pues demuestra las afectaciones que experimentan las mujeres por factores sociales.

Por su parte, Calderón *et al.* (2019), en representación del Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica (INAMU), publicaron el *Tercer estado de los derechos humanos de las mujeres en Costa Rica* con el objetivo de “analizar el estado de los derechos humanos de las mujeres, de cara a los compromisos estatales asumidos tanto en el ámbito internacional como nacional” (p.26). Las autoras mencionan que la metodología de la investigación se desarrolla a partir de “la recopilación de los avances normativos y en materia de políticas públicas, el análisis de indicadores estadísticos de género, los resultados de la III Encuesta Nacional de Percepción de los Derechos Humanos de las Mujeres en Costa Rica, y el análisis de investigaciones académicas, informes oficiales y otro tipo de documentos vinculados a los derechos humanos de las mujeres” (p. 26). Dentro de lo establecido con relación a los derechos laborales, las autoras indican que “la participación de las mujeres en el mundo laboral ha estado marcada por desigualdades estructurales que limitan su plena participación” (p. 95) y agregan que esta situación “las coloca en desventaja para poder insertarse, permanecer y desarrollarse en la fuerza de trabajo en las mismas condiciones que los hombres” (p. 95). Estos aportes son críticos para la presente investigación, ya que destacan las diferencias que aún existen en las condiciones laborales entre hombres y mujeres a nivel nacional.

Por último, la investigación realizada por Retana y Anicasio (2021) titulada “La percepción de la inteligencia emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica” planteó como objetivo “el análisis de la percepción acerca de la Inteligencia Emocional (IE) de futuros maestros costarricenses al comienzo de su formación en Didáctica de las Ciencias” (párr. 1). Además, agregaron que “la investigación se llevó a cabo con una muestra incidental de 62 estudiantes matriculados en las asignaturas de Ciencias en la Educación Primaria I y III del Bachillerato en Educación Primaria de la Universidad de Costa Rica” (Párr. 1). Como parte de los resultados, los autores mencionaron que “los resultados en la dimensión expresión emocional sugieren dificultades en la expresión y regulación de los sentimientos” (párr. 1). Esto es relevante para la presente investigación, pues evidencia las deficiencias que existen en la sociedad costarricense con respecto a la inteligencia emocional, directamente relacionadas a conductas clínicamente preocupantes desde la psicología.

### **1.5. Proyecciones**

- Se espera con este proyecto que el grupo de asistentes administrativas de Intel reconozca la importancia de la prevención de conductas codependientes.
- Se espera proporcionar a la gerencia de Recursos Humanos y al grupo de asistentes administrativas de Intel Costa Rica las posibles acciones para apoyar sus estrategias internas de soporte integral.
- Se espera obtener resultados de investigación accesibles y comprensibles que sirvan como fuentes de información para futuros trabajos de investigación.

### **1.6. Limitaciones**

- Dentro de la compañía no existen antecedentes específicos relacionados con la temática planteada.
- Información limitada sobre antecedentes relacionados a la codependencia emocional en Costa Rica.

- Dificultad para acceder a la información interna de la compañía de manera libre, debido a sus políticas de confidencialidad.
- Indisposición de la muestra para compartir sus sentimientos e ideas.

## Capítulo II: Marco teórico

### 2.1 Factores sociales

Los factores sociales se refieren a aquellas influencias generadas por el hecho de vivir en sociedad. La Real Academia Española (s. f.) indica que la sociedad es el “conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes” (definición 1). Este concepto se expande a distintos niveles, debido a que las personas que conviven en una misma casa, quienes constantemente se relacionan en el trabajo y en los centros de estudio, etc., calzan con la definición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) establece que “las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades” (parr. 1). Asimismo, más adelante refiere que la “mala salud mental” o las afectaciones en la salud mental se asocian a los “cambios sociales rápidos”, por ejemplo, las condiciones de trabajo estresantes y los mandatos de género.

Según el Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos (NIH) (s. f.), los niveles socioeconómicos corresponden a la “descripción de la situación de una persona según la educación, los ingresos y el tipo de trabajo que tiene” y agrega que “el nivel socioeconómico por lo general se define como bajo, medio o alto” (parr. 1).

Por su parte, con relación a las condiciones de trabajo estresantes, Rodríguez (s. f.) señala que las causas del estrés laboral corresponden a:

- Un entorno laboral violento, es decir, cuando, por diversos factores, existen fricciones entre los colaboradores y por ende el proceso de trabajo no se cumple correctamente.
- Una mala definición de los roles en la organización o aquellas situaciones en donde las personas tiene funciones a cargo que no están acorde a sus capacidades o para las que más bien están sobrecalificadas.
- Presencia de puestos de jefatura en quienes las personas colaboradoras perciben

desinterés en ellos, reflejado en sobre exigencias.

En cuanto a los mandatos de género, Polanco (2019), indica que “el género constituye una construcción social en base a los significados que —de forma particular— otorga cada grupo humano al hecho de ser asignados, biológicamente, como hombres o mujeres” (p. 78). Es decir, los roles de género responden a aquellas conductas asignadas socialmente según el sexo con el que se nace. Por ejemplo, en el boletín mensual llamado *Ciudad de México, las mujeres y su contexto*, el Gobierno de la Ciudad de México (2023) establece que los roles ‘femeninos’ son la reproducción, la crianza, los cuidados y el sustento emocional, mientras que los ‘masculinos’ son el rol productivo y el mantenimiento y sustento económico” (p. 2). Por ello, que se espera que la mujer se desenvuelva en contextos más relacionados a la familia y el cuidado de las personas, mientras que los hombres tienen como expectativa un desenvolvimiento laboral enfocado en las ganancias económicas.

## **2.2 Factores psicológicos**

Según la Organización Mundial de la Salud, citado por Rivera *et al.* (2021) los trastornos mentales o las afecciones psicológicas se caracterizan por una combinación de factores, por ejemplo, “alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás” (párr. 7). Adicionalmente, Andrade y Betancourt (2008) señalan que “en cuanto a la evidencia sobre los factores que se asocian a la presencia de problemas emocionales y de conducta, la literatura indica que estos se pueden agrupar en individuales, sociales y familiares” (párr. 12).

De acuerdo con lo anterior, la categorización es la siguiente:

- Factores individuales: corresponden a la capacidad que cada persona tiene con respecto a sus cogniciones y el manejo de sus emociones, sentimientos y autoestima.
- Factores sociales: se relacionan a las redes de apoyo con que cada persona cuenta.

- Factores familiares: hacen referencia directa a las relaciones intrafamiliares y la forma en que, como grupo, ejercen la convivencia interna.

Para esta investigación, se consideran los factores individuales y, tomando en cuenta lo descrito más adelante con respecto a los indicadores de codependencia, se evalúan las siguientes categorizaciones:

### **2.2.1 Emociones**

La Real Academia Española (s. f.) define las emociones como una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (definición 1). En esta investigación se evalúa si las personas del estudio consideran que cuentan con la libertad y la comodidad de expresar sus emociones básicas: la tristeza, el enojo, la alegría, el miedo y el desagrado.

### **2.2.2 Cogniciones**

Schwartz (2021) define las cogniciones como “la adquisición de conocimientos sobre el mundo, participando en esta adquisición, funciones tales como la percepción, la atención y la memoria” (p. 39).

Para el presente estudio son de interés, dentro de los factores psicológicos, las cogniciones o los pensamientos irracionales. Figueredo (2023) los define como “aquellos que no tienen una razón lógica o no cuentan con elementos suficientes para probar una realidad” (párr. 3) y, más adelante agrega que “estos pensamientos tienden a ser negativos y perjudiciales, provocando ansiedad, tristeza, frustración e incluso conductas poco saludables” (párr. 3).

### **2.2.3 Autoestima**

La Real Academia Española (s. f.) define la autoestima como la “valoración generalmente positiva de sí mismo” (definición 1).

## **2.3 Codependencia emocional**

De acuerdo con lo mencionado por Cueto y Corzo (2021), el concepto de codependencia

emocional “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” (p. 95).

Si bien, los inicios del concepto se asociaron a situaciones de adicción, el término se ha ido ampliando al punto de aplicar a situaciones de dependencia, sean estas comprobables o no. Es decir, cuando una persona desarrolla una situación de dependencia, es posible que alguna o algunas personas a su alrededor desarrollen codependencia, aunque es posible que la situación de dependencia sea real únicamente para aquella persona propensa a la codependencia. Morales, (2021) define la codependencia como “una dependencia relacional mediatizada que se caracteriza por comportamientos de sobre control, sometimiento y proteccionismo” (p. 8). La ampliación del concepto y las situaciones en donde podría llegar a presentarse es aún más clara al entender los rasgos que se asocian a esta conducta.

### ***2.3.1 Causas de la codependencia emocional***

Con relación a las causas de la codependencia emocional, Sierra y Ardila (2022) mencionan que “las causas relacionadas con la dependencia emocional pueden estar ligadas a estilos de crianza y apego parental” (p. 16). Adicionalmente, los autores indican que las situaciones de dependencia tienen relación con la perspectiva de género, dado que “las mujeres han sido educadas en la creencia de que la felicidad consiste en tener una pareja sentimental. Esta educación favorece la idealización del amor y de las relaciones de pareja vinculadas con la dependencia emocional” (p. 23).

Por su parte, Noriega y Ramos (2002), citados por Morales (2021), plantearon que “la incidencia del comportamiento dependiente es la consecuencia de una inequidad en la distribución de los poderes paternos mamá y papá” (p. 26). Además, Cueto y Corzo (2021) refieren que “la conducta materna contiene muchos elementos de lo que se ha denominado codependencia” (p. 95).

Con base en lo mencionado, las causas de la codependencia se asocian al rol a las

conductas socialmente conocidas como “maternas” asignadas mayoritariamente a las mujeres. Además, se establece que existe una mayor tendencia a que las mujeres presenten codependencia emocional por causa de los estilos de crianza y la perspectiva o los roles de género, que siguen marcando fuertes diferencias entre las tareas o lo que se espera de cada persona según su sexo.

Seguidamente, es importante mencionar lo establecido en el *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales* (DSM-5) (2022), en donde lo más cercano a la codependencia emocional es el trastorno de personalidad dependiente. American Psychiatric Association (2022) lo define dicho trastorno como “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” (p. 675). Además, establece que, para diagnosticar este trastorno, se deben presentar cinco o más de los siguientes hechos:

- Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas.
- Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.
- Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación.
- 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).
- Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.
- Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.

- Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.
- Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

### **2.3.2 *Indicadores de codependencia emocional***

Con relación a los rasgo o indicadores asociados a la codependencia emocional, Cueto y Corzo (2021) indican 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” (p. 97). Adicionalmente, mencionan que la persona codependiente presenta “formas de pensar irracionales que son muy difíciles de cambiar, ya que van acompañadas de patrones afectivos perturbadores” (p. 97).

Más adelante, con relación al comportamiento codependiente, los autores señalan que “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” (p. 98).

Según lo señalado por Martins-D’Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales. (2021) “la codependencia emocional puede traducirse en consecuencias o rasgos como una baja autoestima, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, actitud de complacencia, dejar de lado las propias necesidades para satisfacer las del otro y dificultad para expresar sus emociones” (p. 27).

Por supuesto, estos factores tienen impacto en el día a día de la persona que los experimentan y en quienes están a su alrededor, y por ende, en sus distintas facetas de vida, incluyendo, por supuesto, el área profesional. Trujillo y Méndez (2021) señalan que “la codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones

físicas producidas por el estrés” (párr. 18).

Es con base en la información brindada anteriormente, que se definen como principales los siguientes rasgos asociados a la codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, baja autoestima reflejada en una derivación del sentido de valía propio con base en el cuidado que hace de otros, actitud de complacencia al punto de dejar de lado las necesidades propias para satisfacer las del otro y el agotamiento físico.

### ***2.3.3 Tratamiento y prevención de la codependencia emocional***

Según lo señalado por Cueto y Corzo (2021) “el mero hecho de solicitar ayuda es un gran paso” (p. 98). Más adelante los autores agregan que “el siguiente paso es adquirir una mayor conciencia del problema. Dimensionarlo, reevaluarlo cuantas veces sean precisas y digerirlo poco a poco” (p. 99).

Con base en la información presentada anteriormente, resulta claro que como parte del tratamiento y prevención de la codependencia emocional es importante valorar el fortalecimiento de la inteligencia emocional, el autoconcepto, el autocuidado y la identidad propia. Sin embargo, como toda intervención terapéutica, el plan de intervención debe ajustarse a la realidad de cada persona.

### **2.4 Intervención desde el modelo cognitivo-conductual**

Según Manzanares (2021), la intervención desde el modelo cognitivo-conductual “en las últimas décadas se ha convertido en una de las terapias más utilizadas debido a las evidencias de su efectividad en diversidad de problemas y trastornos psicológicos. (p. 20). Además el autor indica que el énfasis de este enfoque “está en el comportamiento y sus determinantes, aunque tiene en cuenta la historia de la persona en el caso de que haya sido determinante” (p. 20). Dentro de la metodología, los enfoques indican que esta se trata de “un proceso constante de 1) evaluación del problema, 2) planteamiento al paciente, 3) intervención y 4) evaluación de los resultados” (p. 20).

Más adelante, el autor señala que la terapia desde el modelo cognitivo- conductual “busca una mejora en el paciente mediante la reducción de síntomas modificando la conducta resultante de esquemas cognitivos erróneos y aprendizajes cognitivos erróneos” (p.23). Esto establece que una de las técnicas dentro del modelo de intervención es el cambio de las cogniciones o los pensamientos desadaptativos que afectan la conducta del paciente.

## **2.5 Intel Costa Rica**

De acuerdo con lo indicado por Rodríguez y Vargas (2020) Intel “fue establecida en 1968 por Robert N. Noyce, cofundador del circuito integrado y Gordon E. Moore, un colega de la compañía Noyce´s de Fairchild Semiconductor” (párr. 8). Además, los autores mencionan que “Intel domina el mercado de los procesadores y microprocesadores, pero al momento de hablar de dicha empresa se puede pensar en la gran variedad de segmentos a los que se enfoca y al gran número de competidores” (párr. 14).

En cuanto a la misión de Intel, Rodríguez y Vargas (2020) resaltan que consiste en “utilizar el poder de la ley de Moore para traer dispositivos inteligentes, conectados a cada persona en la tierra” (párr. 9) y, en cuanto a la visión, los autores señalan que corresponde a la frase “si es inteligente y está conectado, es mejor con Intel” (párr. 10).

El 26 de abril de 1997 Intel inició sus operaciones en Costa Rica. El objetivo de la compañía es crear tecnología revolucionaria que mejore la vida de todas las personas sobre la tierra y, actualmente, Intel Costa Rica cuenta con “más de 3700 colaboradores, oportunidades laborales para más de 5600 contratistas, 26.000 metros cuadrados de planta y 17.000 metros cuadrados de laboratorios para múltiples operaciones de ingeniería de software, hardware y plataformas” (Intel, 2022. párr. 4).

Dentro de los valores de Intel se encuentra la “innovación intrépida, orientada por resultados” (Intel, 2022. párr. 5), La compañía también indica que la inclusión, calidad e integridad guían su manera de tomar decisiones, de tratarse y de servir a sus clientes para lograr

sus objetivos y moldear la tecnología como una fuerza para el bien.

Según lo señala la compañía, actualmente liderada por Pat Gelsinger (Intel, 2022), “al nivel más alto, Intel se organiza en divisiones en gran parte autónomas. Intel utiliza los equipos de administración de matrices y funciones cruzadas para adaptarse a las condiciones cambiantes”. Algunos de estos equipos incluyen lo siguiente:

- Finanzas
- Recursos humanos
- Tecnología de la información
- Grupo de arquitectura Intel
- Intel Capital
- Laboratorios Intel
- Asuntos legales y corporativos
- Grupo de ventas y *marketing*
- Grupo de *software* y servicios
- Grupo de tecnología y fabricación

El organigrama de la compañía no es de acceso público por lo que, respetando las políticas internas y la accesibilidad de la información presentada en este documento, no se brinda ese nivel de detalle. Sin embargo, este no influye en los resultados de la investigación.

### ***2.5.1 Descripción del puesto de asistente administrativa dentro de Intel CR***

El puesto de asistente administrativa dentro de Intel Costa Rica implica la realización de diversas actividades administrativas relacionadas con proyectos de apoyo a un individuo o a grupos de diferentes tamaños. Algunos de los deberes a desempeñar incluyen, pero no se limitan, el correcto manejo de información confidencial, excelente manejo del correo electrónico y de herramientas de Microsoft como Teams, SharePoint, etc. Además, se espera que la asistente administrativa se encargue de la organización de reuniones y eventos

corporativos, incluyendo el manejo de agendas virtuales y la logística necesaria según se requiera, La coordinación de viajes y compras corporativas, el análisis de datos, la creación de reportes e informes y el cumplimiento de fechas establecidas también son parte de las funciones del rol.

Dentro de las expectativas deseables del rol y que son críticas para un correcto desempeño se encuentran la comunicación asertiva y de influencia, el trabajo constante en equipo, la toma de decisiones rápidas para resolver problemas moderadamente complejos y fuertes habilidades interpersonales.

### ***2.5.2 Beneficios de Intel Costa Rica relacionados a la salud mental***

Dentro de los beneficios que Intel les ofrece a sus colaboradores, la compañía indica que “más allá de tu compensación (salario básico y bonos o comisiones), el paquete también incluye acciones, beneficios en el área de salud y bienestar, y jubilación” (Intel, s.f., párr. 1).

Según mencionan, los beneficios incluyen paquetes económicos compensatorios, tiempo libre adicional a las vacaciones y servicios relacionados con la salud y el bienestar.

Específicamente, con respecto a los “servicios de bienestar holístico”, Intel refiere lo siguiente: “brindamos servicios de bienestar para todo tu ser, que incluyen talleres de bienestar financiero, seminarios de bienestar y recursos de bienestar mental” (Intel, s. f.). En relación con la salud mental, a nivel interno, la información anterior se traduce a un acceso a terapia psicológica gratuita durante las primeras cinco sesiones del proceso; es decir, que si una persona presentara o se viera afectada específicamente por sus conductas codependientes, la compañía le ofrecerá acceso a cinco sesiones gratuitas con una persona profesional en psicología.

## Capítulo III: Marco metodológico

### 3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación se fundamenta en un enfoque de tipo cuantitativo, el cual, según lo menciona Ñaupas *et al.* (2014), “se caracteriza por utilizar métodos y técnicas cuantitativas y por ende tiene que ver con la medición, el uso de magnitudes, la observación y medición de las unidades de análisis, el muestreo, el tratamiento estadístico” (p. 97). Por su parte, Villegas *et al.* (2021) mencionan que esta perspectiva “se caracteriza porque es analítica, sistemática y metódica; con la finalidad de obtener conocimientos para solucionar problemas científicos, mediante un proceso relacionado con la experiencia adquirida en la práctica” (p. 24).

Por lo tanto, este estudio da un tratamiento cuantificable a los datos recabados en el instrumento, así como en su análisis.

### 3.2 Método de la investigación

El método o diseño de investigación utilizado en el presente estudio es no experimental, como Hernández *et al.* (2014) señalan “lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (p.152).

Adicionalmente, Arias (2020) indica que, bajo este diseño “no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son estudiados en su contexto natural sin alterar ninguna situación, así mismo, no se manipulan las variables de estudio” (p. 50).

Además, es de tipo transversal, en donde según Arias (2020) “es como tomar una foto o una radiografía para luego describirlas en la investigación, pueden tener alcances exploratorios, descriptivos y correlaciones” (p. 50). También, Morán y Alvarado (2010) mencionan que este tipo de investigaciones “recopilan datos en un momento único” (p. 45).

La investigación es de carácter correlacional que, de acuerdo con Morán y Alvarado

(2010) “tiene como propósito evaluar la relación existente entre dos o más conceptos, categorías o variables” (p. 8). Además, Yuni y Urbano (2014) agregan que bajo el modelo correlacional existe el “predominio de instrumentos de investigación estructurados que deben tener alto grado de validez y confiabilidad” (p. 16).

Por tal motivo, esta investigación correlaciona los factores psicológicos y sociales, descritos anteriormente en el marco teórico, con los indicadores de codependencia emocional.

### **3.3 Fuentes de información**

Las fuentes de información son el medio para adquirir nuevo conocimiento. Según Ruiz y Vargas (2008), “son todos los recursos que contienen datos formales, informales, escritos, orales o multimedia” (p. 1). Por su parte, Morán y Alvarado (2010) las definen como “todo lo que proporciona material, ya sea técnico, empírico o histórico, referido a un objeto de estudio determinado” (p. 30).

#### ***3.3.1 Fuentes primarias***

Las fuentes primarias son aquellas que “contienen información original, que ha sido publicada por primera vez y que no ha sido filtrada, interpretada o evaluada por nadie más”. (Ruiz y Vargas, 2008, p. 2). Además, Morán y Alvarado (2010) indican que las fuentes primarias “proporcionan datos de primera mano” (p. 30).

Las fuentes primarias de este estudio son los resultados del cuestionario aplicado al grupo de mujeres asistentes administrativas de Intel.

#### ***3.3.2 Fuentes secundarias***

Las fuentes secundarias son aquellas que “contienen información primaria, sintetizada y reorganizada” (Ruiz y Vargas, 2008, p.2). Además, Morán y Alvarado (2010) agregan que “son compilaciones, resúmenes y listados de referencias publicadas en un área del conocimiento en particular, donde se mencionan y comentan brevemente artículos, libros, etcétera” (p. 30).

Las fuentes secundarias de este estudio son documentos, lineamientos y normas de Intel,

relacionados con el tema, así como otra literatura e investigaciones.

### 3.4 Variables

Según lo mencionado por Hernández *et al.* (2009), las variables se definen como “todo rasgo, cualidad o característica cuya magnitud puede variar en individuos, grupos u objetos. Es todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación” (p. 137). Por su parte, Villegas *et al.* (2021) definen las variables como “es una característica o un valor, son empleadas generalmente para determinar si los cambios en una propiedad pueden producir cambios en algún otro ámbito” (p. 55).

Para la investigación se definen y operacionalizan las siguientes variables:

**Tabla 1**

**Variable 1: factores psicológicos y sociales**

Definición conceptual (Variable)	Definición operacional (Dimensiones o subcategorías)	Definición instrumental
Los factores sociales se refieren a aquellas influencias generadas por el hecho de vivir en sociedad. La Real Academia Española (s. f.) indica que la sociedad es el “conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes” (definición 1).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel socioeconómico               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 1, 2, 6, 7, 8</li> </ul> </li> <li>• Rol de género               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 3, 9, 10, 11, 12</li> </ul> </li> <li>• Condiciones de trabajo estresantes               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 4, 13, 14, 15, 16, 17, 18</li> </ul> </li> </ul>	Cuestionario a la población

<p>Según la Organización Mundial de la Salud, citado por Rivera <i>et al.</i> (2021) los trastornos mentales o las afecciones psicológicas, se caracterizan por una combinación de factores, siendo estos “alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás” (párr. 7).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 5, 19, 20, 21</li> </ul> </li> <li>• Cogniciones (creencias/pensamientos) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 22, 23, 24</li> </ul> </li> <li>• Autoestima <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 25, 26, 27, 28</li> </ul> </li> </ul>	<p>Cuestionario a la población</p>
---	--	------------------------------------

**Tabla 2**  
*Variable 2: indicadores de codependencia emocional*

<p><b>Definición conceptual</b> <b>(Variable)</b></p>	<p><b>Definición operacional</b> <b>(Dimensiones o subcategorías)</b></p>	<p><b>Definición instrumental</b></p>
<p>Cueto Prieto y Corzo (2021) indican 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”. Además, mencionan que la persona codependiente presenta “formas de pensar irracionales que son muy difíciles de cambiar, ya que van acompañadas de patrones afectivos perturbadores” (p. 97).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para expresar las emociones <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 2, 3, 4, 5, 22, 25</li> </ul> </li> <li>• Agotamiento físico <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 6, 10, 16, 19, 23, 26</li> </ul> </li> <li>• Actitud de complacencia <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 7, 11, 17, 20, 24, 27</li> </ul> </li> <li>• Derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas 8, 12, 18, 21</li> </ul> </li> </ul>	<p>Cuestionario a la población</p>

### 3.5 Instrumentos

Según lo indicado por Villegas *et al.* (2021) los instrumentos de recolección de datos “son registros de observación o listas de cotejo; guion de preguntas o diario de campo y cuestionarios” (p. 28). Por otro lado, Morán y Alvarado (2010) señalan que un instrumento “puede entenderse como el dispositivo o conector que permite captar los datos que se obtendrán para, después de analizarlos, decidir si se acepta o rechaza la hipótesis de investigación” (p. 47).

Esta investigación utiliza el cuestionario como instrumento de evaluación a la población. Este instrumento es descrito por Villegas *et al.* (2021) como “un instrumento indispensable para llevar a cabo entrevistas formalizadas, pero puede usarse independientemente de estas” (p. 29). Por su parte, Arias (2020) menciona que el cuestionario “se puede aplicar tanto para los estudios experimentales como para los no experimentales y en todos los alcances de la investigación” (p. 54). Es importante resaltar que las personas participantes del estudio accedieron, por medio de un consentimiento informado, a participar en el cuestionario de evaluación (ver apéndice 2).

Como forma de validación del instrumento, se aplica el de juicio de experto por contenido, el cual, de acuerdo con Villegas *et al.* (2021), “consiste en la selección de expertos para que a manera de jueces conceptualicen sobre la relevancia de los ítems o preguntas, la claridad y los posibles sesgos que se puedan originar” (p. 61).

Debido a lo anterior, el cuestionario (ver apéndice 3) de esta investigación fue revisado y ajustado por dos funcionarias de recursos humanos de Intel Costa Rica, que mantienen una relación directa con la población de estudio (ver apéndice 4). Para la identificación de las personas participantes en la investigación se utilizó una codificación numeral asignada por la persona investigadora, es decir asistente 1, asistente 2 y así consecutivamente hasta completar las nueve.

### **3.6 Proceso para la recolección y análisis de datos**

El proceso o técnica para la recolección de información consiste, según Hernández *et al.* (2014) en “elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico” (p. 206). En este estudio de investigación, el proceso de recolección y análisis de datos se realizó mediante la estadística descriptiva básica, definida por Pateiro (2012) como “un conjunto de técnicas numéricas y gráficas para describir y analizar un grupo de datos, sin extraer conclusiones (inferencias) sobre la población a la que pertenecen” (p. 1).

En esta investigación se efectuó la recolección de datos mediante un instrumento con preguntas cerradas, que posteriormente se analizó con estadística descriptiva.

### **3.7 Población**

Según López (2004), la población es “es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” (párr. 5). Por su parte, Ñaupas *et al.* (2014) indican que “en las ciencias sociales la población es el conjunto de individuos o personas o instituciones que son motivo de investigación” (p. 246). En esta investigación se trabajó con la población total de personas asistentes administrativas de Intel Costa Rica, es decir, nueve personas. Por lo que no se realiza muestreo.

#### **3.7.1 Criterios de inclusión**

- Mujeres que laboran en Intel Costa Rica como asistentes administrativas.
- Mujeres adultas con edades entre 18 y 75 años.
- Mujeres asistentes administrativas que estén de acuerdo con participar voluntariamente en la investigación.

#### **3.7.2 Criterios de exclusión**

- Hombres que laboran en Intel Costa Rica como asistentes administrativos.
- Mujeres que no laboren en Intel Costa Rica como asistentes administrativas.
- Mujeres que no deseen participar voluntariamente en la investigación.

## Capítulo IV: Análisis de resultados

El análisis de los resultados cuantitativos se realiza mediante el estudio de los datos obtenidos del instrumento aplicado a la población de asistentes administrativas, y continúa con su presentación e interpretación estadística.

Con la finalidad de mantener la confidencialidad de la población participante, sus datos de identificación no son registrados. Para identificar a las personas participantes, se utilizan números del 1 al 9; por ejemplo, asistente administrativa 1, asistente administrativa 2 y así consecutivamente hasta llegar a nueve.

El consentimiento informado se aplicó el 7 de diciembre de 2023 y el instrumento en dos fechas: 15 y 16 de enero de 2024, en las oficinas de Intel Costa Rica.

A continuación, se realiza el análisis de los resultados, según la correlación de la variable 1 y sus subcategorías con la variable 2.

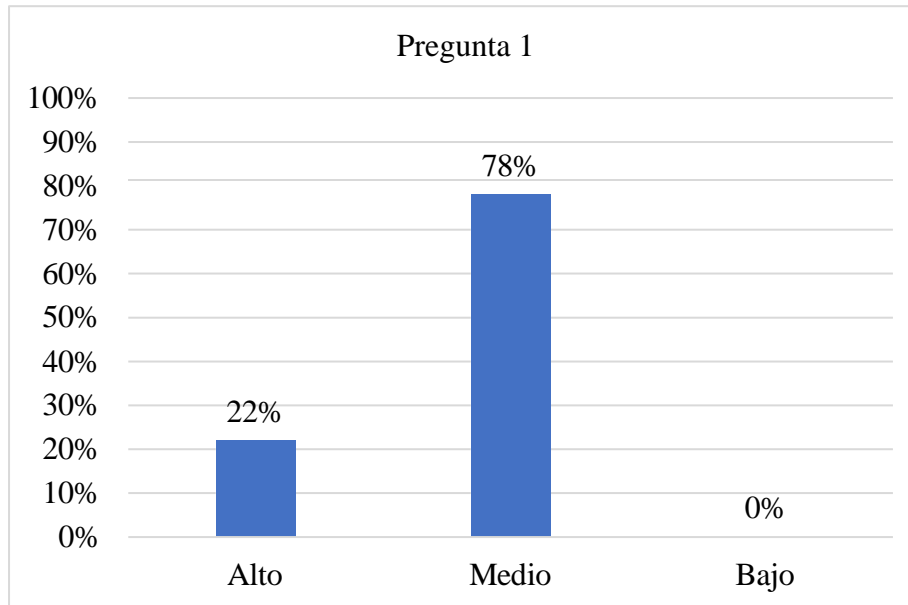
### Tabla 3

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones)*

Nivel socioeconómico: dificultad para expresar las emociones	Frecuencia			Porcentaje		
	Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo
Respuestas						
Pregunta 1. Según mi tipo de trabajo, ¿considero que mis ingresos y acceso a educación son altos, medios o bajos?	2	7	0	22 %	78 %	0 %

### Gráfico 1

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 1. Según mi tipo de trabajo, ¿considero que mis ingresos y acceso a educación son altos, medios o bajos?*



Los resultados reflejan que el 78 % de la población consultada considera que su nivel socioeconómico es medio; el 22 %, que es alto, y el 0 % que es bajo.

Con relación a esto, la literatura indica, según lo establecido por el Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos (NIH) (s. f.), que los niveles socioeconómicos corresponden a la “descripción de la situación de una persona según la educación, los ingresos y el tipo de trabajo que tiene” y agrega que “el nivel socioeconómico por lo general se define como bajo, medio o alto” (párr. 1). En este caso, la totalidad de la población se encuentra entre el nivel medio y el alto.

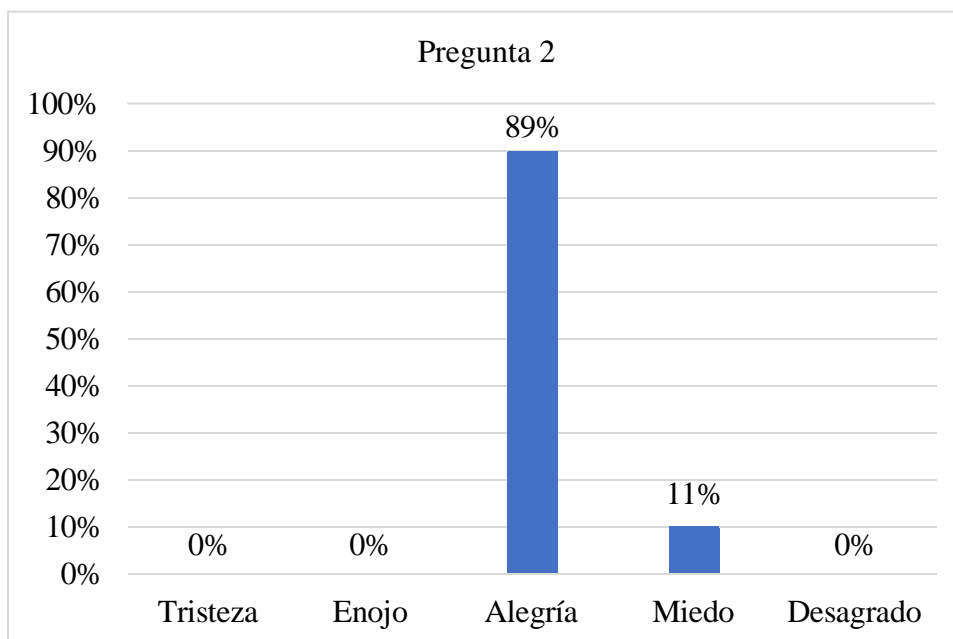
**Tabla 4**

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones)*

Variable 1 (factores sociales: nivel socioeconómico) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia					Porcentaje				
	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado
Pregunta 2. ¿Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mi nivel socioeconómico?	0	0	8	1	0	0%	0%	89%	11%	0%

**Gráfico 2**

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 2. ¿Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mi nivel socioeconómico?*



Según los resultados, el 89 % de la población consultada asocia la alegría a su nivel socioeconómico, mientras que el 11 % asocia el miedo.

Retomando la literatura presentada, la Organización Mundial de la Salud (2020) establece que “las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades” (párr. 1). Los resultados

evidencian que el 11 % de la población evaluada puede enfrentar ese riesgo al asociar el miedo con su nivel socioeconómico.

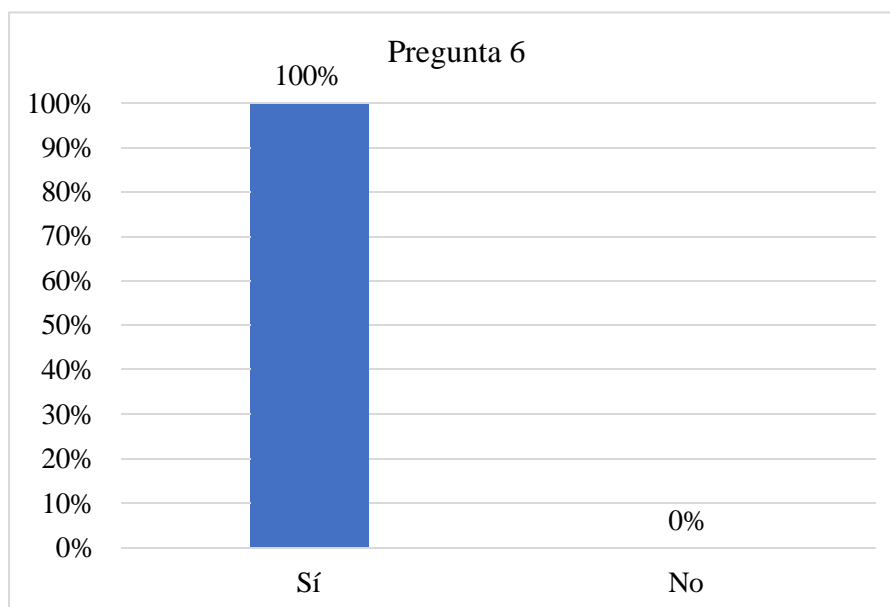
**Tabla 5**

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)*

Variable 1 (factores sociales: nivel socioeconómico) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
Pregunta 6. ¿Las implicaciones (tareas que debo realizar o acciones que debo tomar) con respecto a mi nivel socioeconómico, han contribuido a mi agotamiento físico?	9	0	100 %	0 %
Pregunta 7. ¿Considero que debo priorizar la educación, los gastos y las necesidades de los demás por sobre la mía?	3	6	33 %	67 %
Pregunta 8. ¿Considero que, si priorizo la educación, gastos y necesidades de los demás sobre los míos, soy más valiosa para ellos?	2	7	22 %	78 %

**Gráfico 3**

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico. Pregunta 6. ¿Las implicaciones (tareas que debo realizar o acciones que debo tomar) con respecto a mi nivel socioeconómico, han contribuido a mi agotamiento físico?*



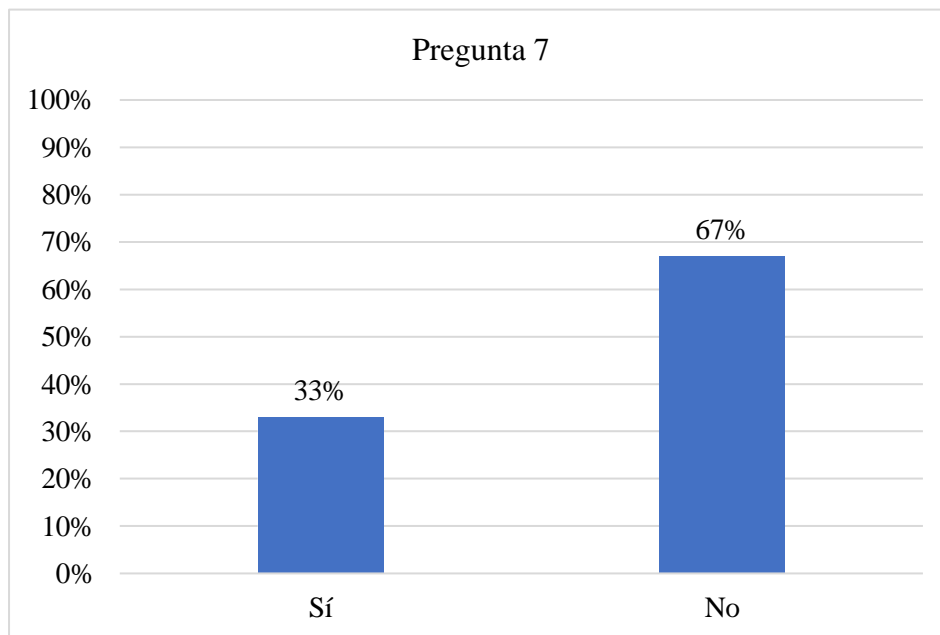
Los resultados indican que el 100 % de la población consultada considera que las implicaciones, es decir, las tareas que deben realizar o acciones que deben tomar con respecto a su nivel socioeconómico, han contribuido a su agotamiento físico.

Como parte de la literatura, Trujillo y Méndez (2021) señalan que “la

codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés” (párr. 18). Es decir, factores donantes de estrés, como el nivel socioeconómico, pueden aumentar el riesgo de presentar afecciones psicosomáticas que, a su vez, se asocian con el riesgo a presentar codependencia emocional.

#### Gráfico 4

**Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 7. ¿Considero que debo priorizar la educación, los gastos y las necesidades de los demás sobre los míos?**



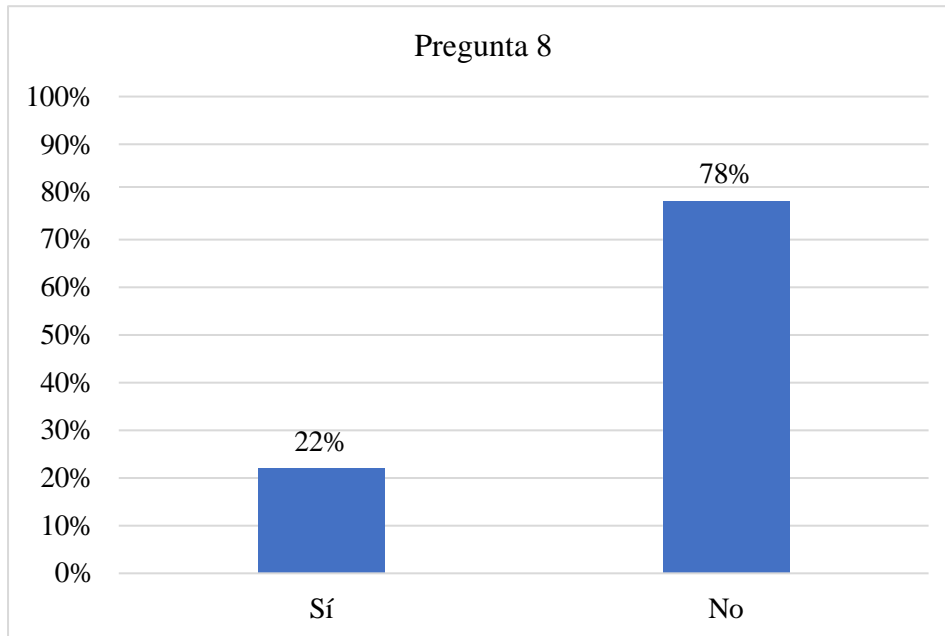
De acuerdo con los resultados, el 67 % de la población no considera que deba priorizar la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la suya, mientras que el 33 % considera que sí debe hacerlo.

Los resultados se asocian a lo establecido por Cueto y Corzo (2021) quienes señalan que 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” (p. 98).

Este enfoque se refleja en 33 % de la población indicando que debe priorizar las necesidades de los demás.

### Gráfico 5

*Variable 1: factores sociales (nivel socioeconómico) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 8, ¿Considero que, si priorizo la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la mía, soy más valiosa para ellos?*



Los resultados reflejan que el 78 % de la población evaluada considera que no es más valioso si priorizan la educación, los gastos y las necesidades de los demás sobre los suyos. Sin embargo, el 22 % considera que sí es más valioso si aplica esa priorización.

Según lo señalado por Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), "la codependencia emocional puede traducirse en consecuencias o rasgos como una baja autoestima, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, actitud de complacencia, dejar de lado las propias necesidades para satisfacer las del otro y dificultad para expresar sus emociones" (p. 27). En este caso, el 22 % de la población refleja, según los resultados, una baja autoestima, la actitud de complacencia y la derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros.

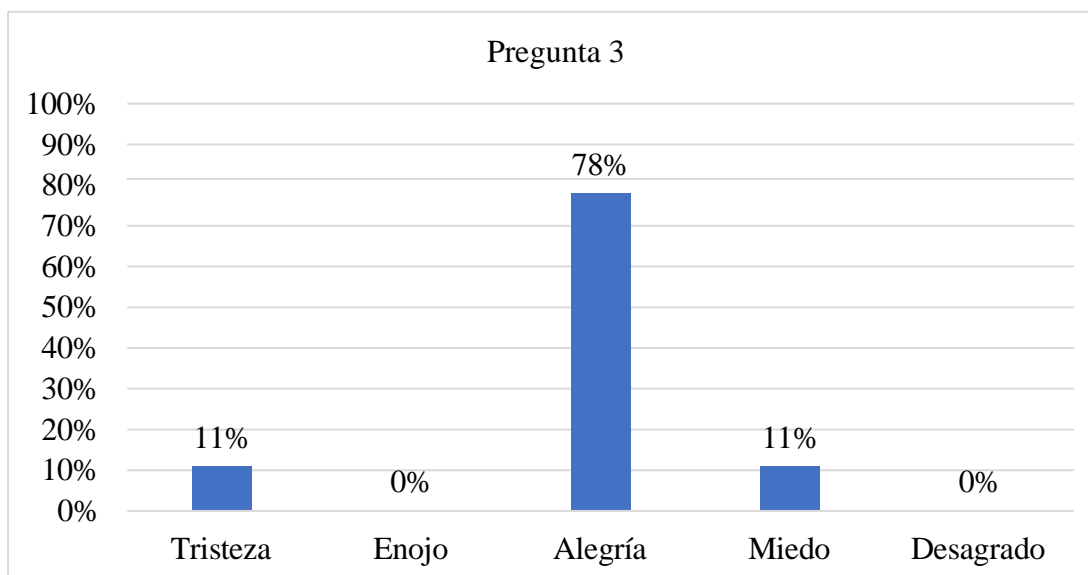
**Tabla 6**

*Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones)*

Variable 1 (factores sociales: rol de género) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia					Porcentaje				
	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado
Pregunta 3. ¿Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mis funciones en la sociedad?	1	0	7	1	0	11%	0%	78%	11%	0%

**Gráfico 6**

*Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 3. ¿Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mis funciones en la sociedad?*



De acuerdo con los resultados, el 78 % de la población evaluada señala sentirse feliz con respecto a sus funciones en la sociedad, mientras que el 11 % indica experimentar tristeza y el 11 % menciona sentir miedo.

La Real Academia Española (s. f.) indica que la sociedad es el “conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes” (definición 1). De acuerdo con esto, se concluye que la mayor parte de esta población (78 %) experimenta alegría con respecto a sus funciones. Sin embargo, hay un 22 % que se divide a la mitad entre la tristeza y el miedo.

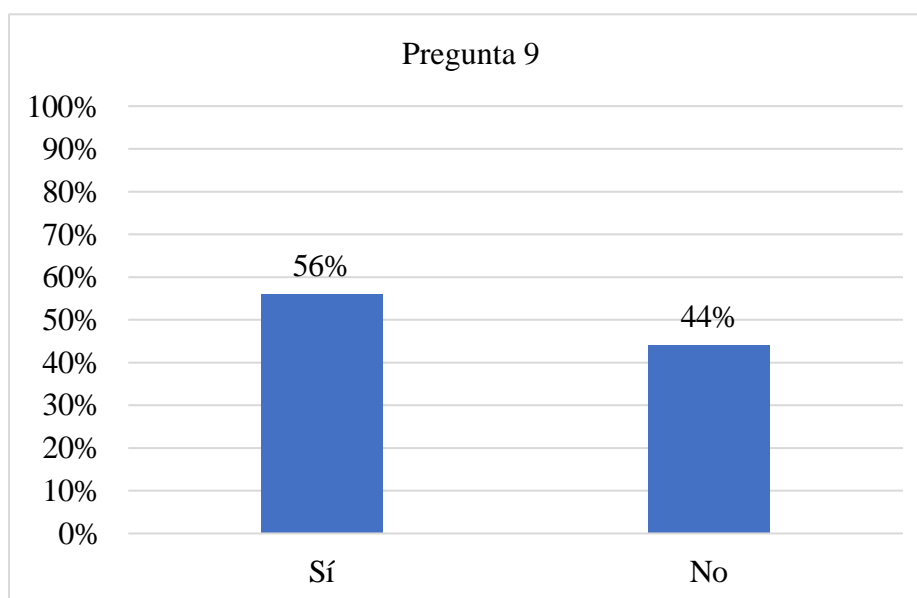
**Tabla 7**

**Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)**

Variable 1 (factores sociales: rol de género) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
Pregunta 9. ¿Considero que mi papel en la sociedad corresponde a la reproducción, los procesos de crianza, los cuidados y el sustento emocional?	5	4	56%	44%
Pregunta 10. ¿Considero que en mi entorno existe una distribución equitativa de las distintas tareas (entre hombres y mujeres)?	6	3	67%	33%
Pregunta 11. ¿Siento que debo cumplir con los roles que la sociedad ha calificado como femeninos (reproducción, crianza, cuidados y sustento emocional)?	2	7	22%	78%
Pregunta 12. ¿Soy valiosa porque me hago cargo del proceso de crianza o cuidados de las personas que lo necesitan?	7	2	78%	22%

**Gráfico 7**

**Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 9. ¿Considero que mi papel en la sociedad corresponde a la reproducción, los procesos de crianza, los cuidados y el sustento emocional?**



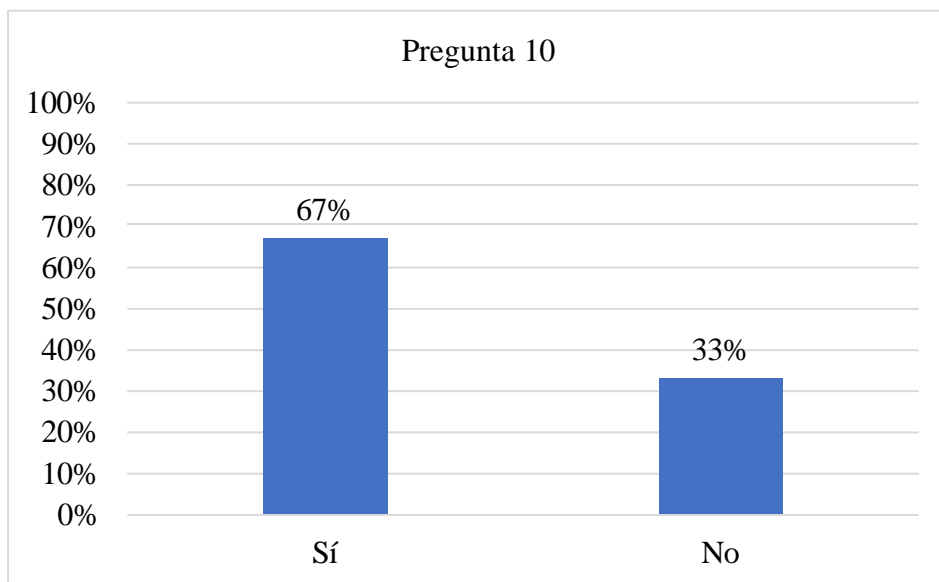
Los resultados indican que el 56 % de la población considera que su papel en la sociedad corresponde a la reproducción, los procesos de crianza, los cuidados y el sustento emocional, mientras que el 44 % no considera que ese sea el caso.

En el boletín mensual llamado *Ciudad de México, las mujeres y su contexto*, el Gobierno

de la Ciudad de México (2023) se establece que los roles ‘femeninos’ son la reproducción, la crianza, los cuidados y el sustento emocional, mientras que los ‘masculinos’ son el rol productivo y el mantenimiento y sustento económico” (p. 2). En este contexto, y en correlación con los datos presentados del gráfico 6, la mayoría de la población se identifica con roles considerados “femeninos”, asociándolos con la alegría.

### Gráfico 8

*Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 10. ¿Considero que en mi entorno existe una distribución equitativa de las distintas tareas (entre hombres y mujeres)?*



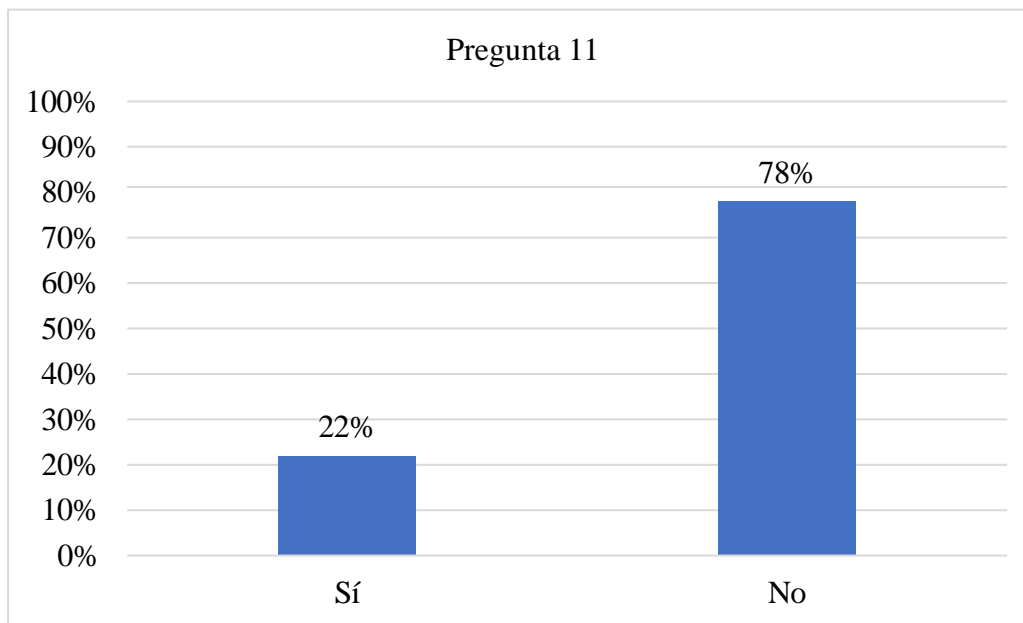
Según los resultados, el 67 % de la población considera que en su entorno existe una distribución equitativa de las distintas tareas entre hombres y mujeres. Por su parte, el 33 % piensa que no es así.

La realidad que enfrenta el 33 % de la población le implica un riesgo de experimentar codependencia emocional. De acuerdo con Morales (2021), la codependencia es “una dependencia relacional mediatizada que se caracteriza por comportamientos de sobre control, sometimiento y proteccionismo” (p. 8). Lo anterior, sumado a lo establecido por Noriega y Ramos (2002), citados por Morales (2021), quienes plantearon que “la incidencia del

comportamiento dependiente es la consecuencia de una inequidad en la distribución de los poderes paternos mamá y papá” (p. 26) evidencia la relación que tienen los roles de género con la codependencia emocional.

### Gráfico 9

*Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 11. ¿Siento que debo cumplir con los roles que la sociedad ha calificado como femeninos (reproducción, crianza, cuidados y sustento emocional)?*

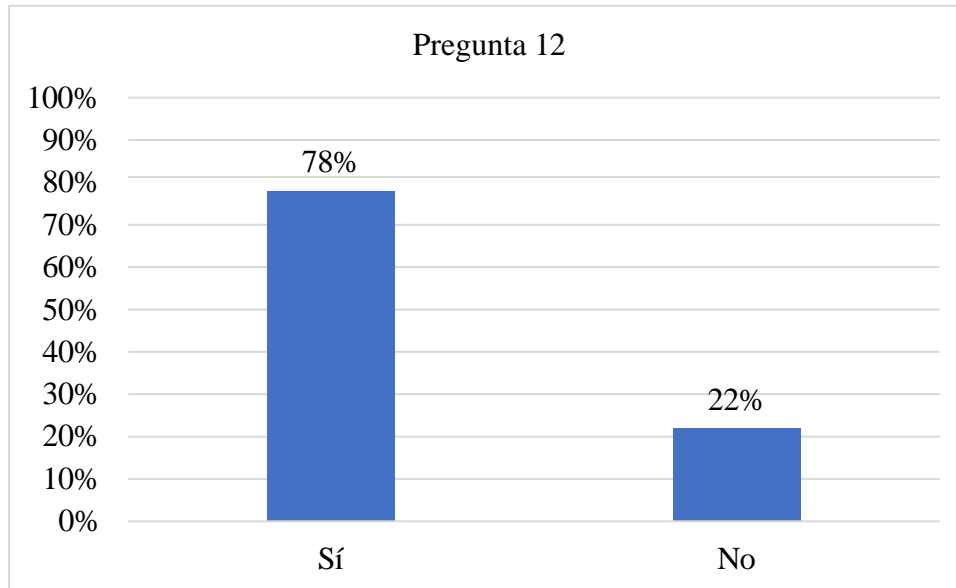


Según los resultados, el 22 % de la población siente que debe cumplir con los roles que la sociedad califica como femeninos (reproducción, crianza, cuidados y sustento emocional), mientras que el 78 % no lo considera así.

Los roles que se asocian a las tareas de cuidado o que son socialmente establecidos como “maternales” tienen una conexión con las conductas de codependencia emocional por parte del 22 % de la población dado que, según lo menciona Cueto y Corzo (2021), “la conducta materna contiene muchos elementos de lo que se ha denominado codependencia” (p. 95).

### Gráfico 10

**Variable 1: factores sociales (rol de género) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 12. ¿Soy valiosa porque me hago cargo del proceso de crianza o cuidados de las personas que lo necesitan?**



Los resultados indican que el 78 % de la población considera que son valiosas porque se hacen cargo del proceso de crianza o cuidados de las personas que lo necesitan. Por su parte, el 22 % no lo percibe así.

Nuevamente resulta importante resaltar los aportes de Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), donde señala que “la codependencia emocional puede traducirse en consecuencias o rasgos como una baja autoestima, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, actitud de complacencia, dejar de lado las propias necesidades para satisfacer las del otro y dificultad para expresar sus emociones” (p. 27). La tendencia a presentar este tipo de conductas se refleja en los resultados obtenidos.

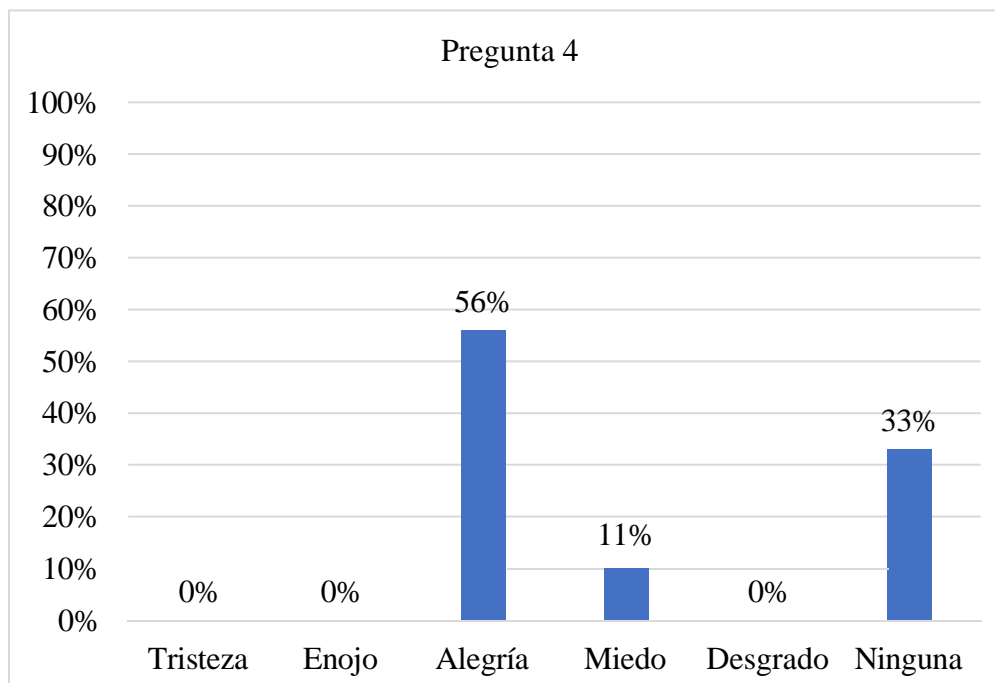
**Tabla 8**

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones)*

Variable 1 (factores sociales: estrés laboral) / Variable 2 (indicadores de codependenci a emocional)	Frecuencia						Porcentaje					
	Trist eza	En ojo	Ale gría	Mie do	Desagr ado	Ning una	Trist eza	En ojo	Ale gría	Mie do	Desg rado	Ning una
Pregunta 4. ¿Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno laboral?	0	0	5	1	0	3	0%	0%	56%	11%	0%	33%

**Gráfico 11**

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 4. ¿Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno laboral?*



Los resultados evidencian que, en el entorno laboral, el 56 % de la población indica expresar más fácilmente su felicidad, en contraposición de las otras emociones básicas. El 33 % señala no manifestar ninguna de las emociones con facilidad en trabajo y el 11 % señala que expresa el miedo con mayor facilidad.

Andrade y Betancourt (2008) señalan que “en cuanto a la evidencia sobre los factores que se asocian a la presencia de problemas emocionales y de conducta, la literatura indica que estos se pueden agrupar en individuales, sociales y familiares” (párr. 12). Dentro de los factores individuales se incluye el manejo emocional de cada persona. En este caso, se resalta que el 33 % de la población menciona que en su trabajo no expresa ninguna emoción con facilidad. Además, se rescata lo establecido dentro del Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5) (2022) en donde se contempla la dificultad para expresar emociones dentro de los comportamientos comunes relacionados a la dependencia emocional.

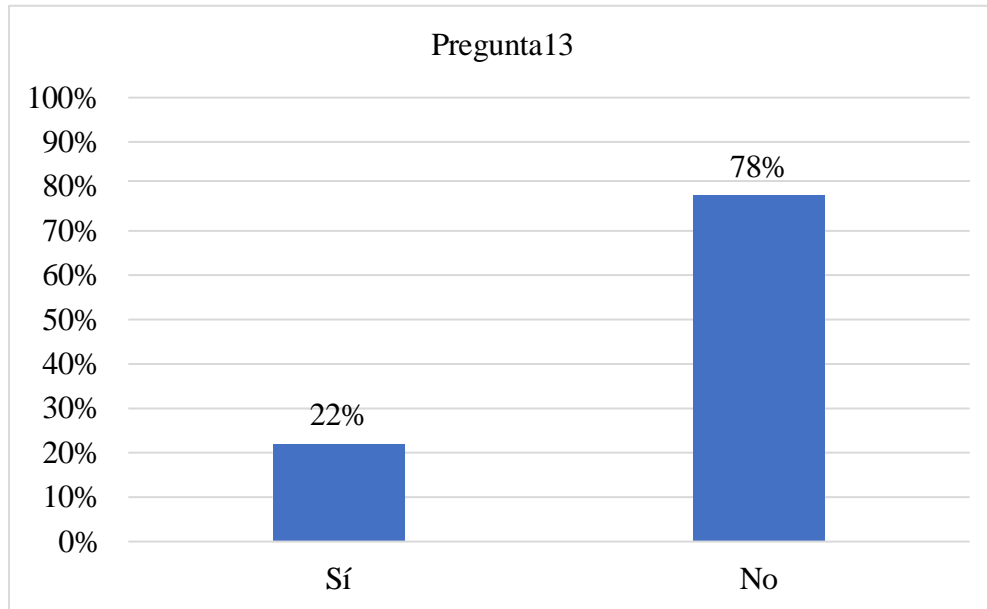
**Tabla 9**

***Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)***

<b>Variable 1 (factores sociales: estrés laboral) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)</b>	<b>Frecuencia</b>		<b>Porcentaje</b>	
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>Respuestas</b>				
Pregunta 13. ¿Considero que en mi trabajo hay un ambiente violento (existen fricciones entre los colaboradores que provocan que el trabajo no se cumpla correctamente)?	2	7	22%	78%
Pregunta 14. ¿Considero que en mi trabajo tengo tareas a cargo que sobrepasan mis capacidades o para las que estoy sobrecalificada?	4	5	44%	56%
Pregunta 15. ¿Percibo desinterés en mi bienestar por parte de mi jefatura directa?	3	6	33%	67%
Pregunta 16. ¿Puedo expresar mi cansancio y pedir ayuda en el trabajo?	8	1	89%	11%
Pregunta 17. ¿Siento que debo cumplir con todo lo que me asignen, así esté fuera de mis capacidades o de mis responsabilidades?	5	4	56%	44%
Pregunta 18. ¿Siento que soy valiosa en el trabajo solo si me hago cargo de muchas tareas, además de aquellas por las que me pagan?	3	6	33%	67%

### Gráfico 12

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 13. ¿Considero que en mi trabajo hay un ambiente violento (existen fricciones entre los colaboradores que provocan que el trabajo no se cumpla correctamente)?*

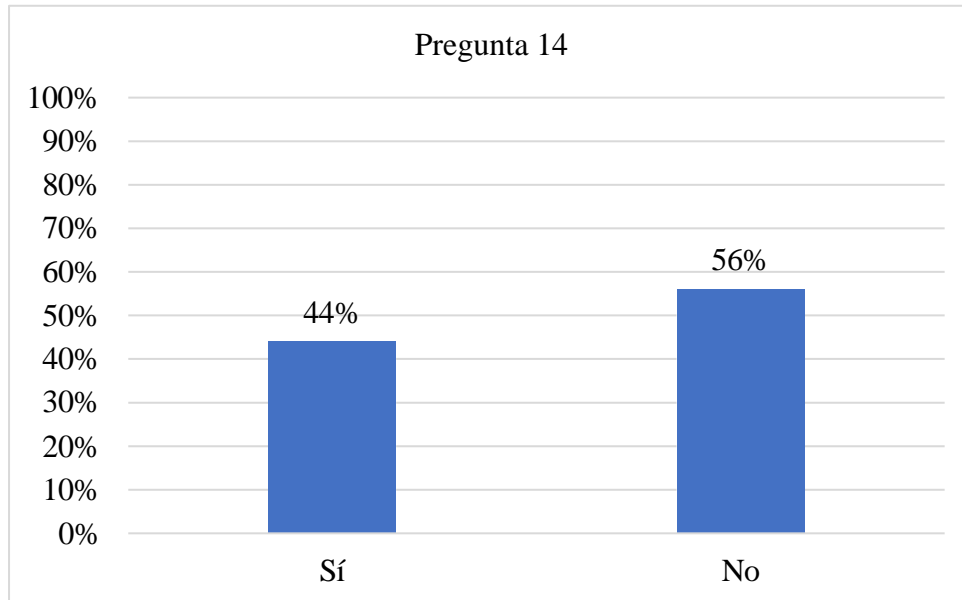


De acuerdo con los resultados, el 22 % de la población evaluada considera que en su trabajo existe un ambiente violento, es decir, que existen fricciones entre los colaboradores, lo que conlleva a que el trabajo no se cumpla correctamente; mientras que el 78 % no lo percibe de esa manera.

Otra vez, resulta relevante rescatar lo establecido por Trujillo y Méndez (2021) quienes entablan una relación entre los detonantes de estrés (como el ambiente violento en el trabajo) con la codependencia emocional, al señalar que “la codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés” (párr. 18).

### Gráfico 13

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 14. ¿Considero que en mi trabajo tengo tareas a cargo que sobrepasan mis capacidades o para las que estoy sobrecalificada?*

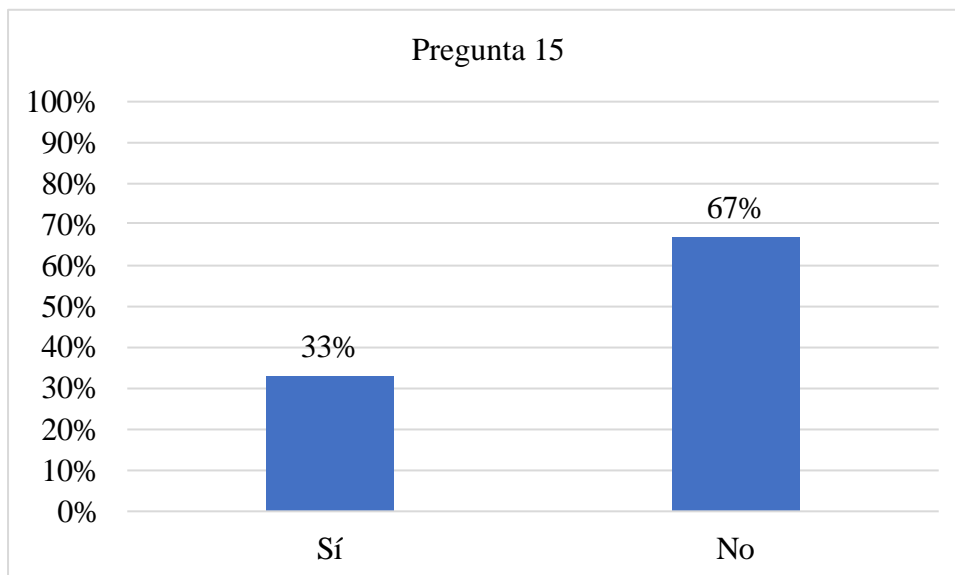


Según los resultados, el 44 % de la población considera que en su trabajo tienen tareas a cargo que sobrepasan sus capacidades o para las que están sobrecalificadas. Por su parte, el 56 % no se identifica con dicha situación.

Una vez más se destacan a los autores Trujillo y Méndez (2021) al mencionar que “la codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés” (párr. 18). Es decir, una persona con conductas codependientes puede verse mayormente afectada por detonantes de estrés, como las tareas que deben desempeñar en su trabajo. Además, se destaca que hay un importante porcentaje de la población (44 %) cuya carga laboral debe ser revisada por de la compañía.

**Gráfico 14**

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 15. Percibo desinterés en mi bienestar por parte de mi jefatura directa?*

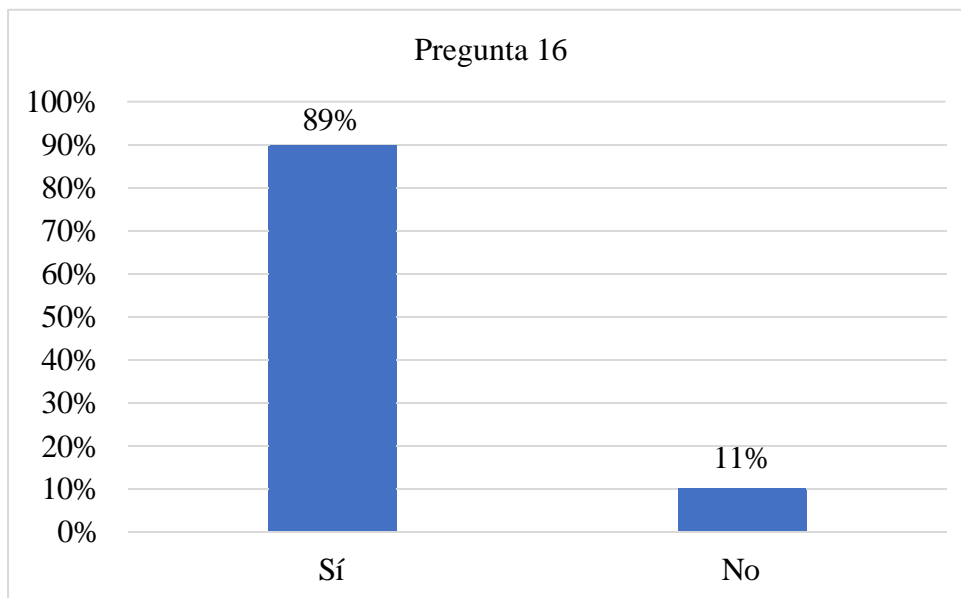


Los resultados señalan que el 33 % percibe desinterés en su bienestar por parte de su jefatura directa, mientras que el 67 % no tiene esa percepción.

Los autores Trujillo y Méndez. (2021) son enfáticos al establecer la relación entre el estrés, en este caso en el trabajo, y las conductas asociadas a la codependencia emocional. Los resultados evidencian a su vez un área de mejora para Intel a nivel gerencial, con el fin de cambiar dicha impresión en las colaboradoras.

### Gráfico 15

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 16. ¿Puedo expresar mi cansancio y pedir ayuda en el trabajo?*

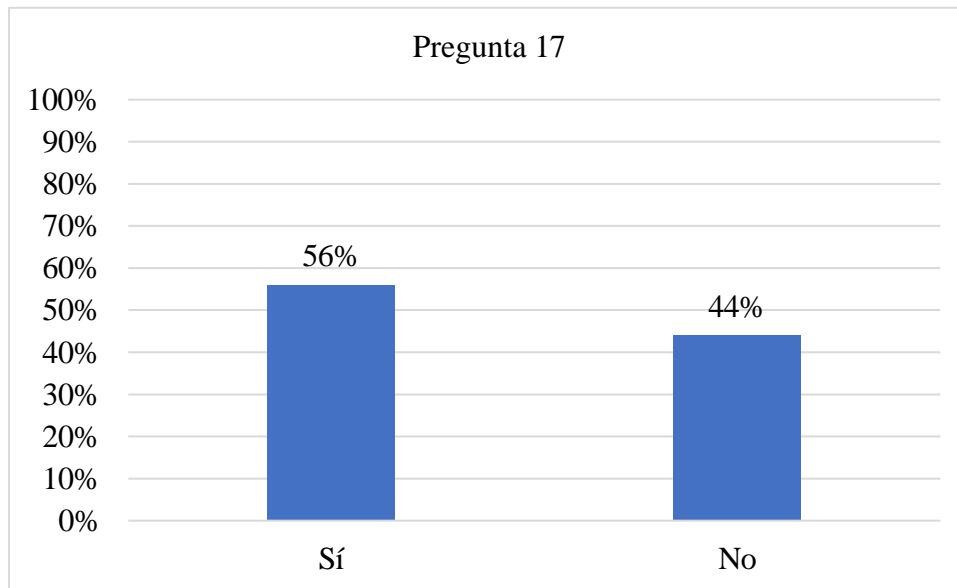


De acuerdo con los resultados, el 89 % de la población evaluada indica que puede expresar su cansancio y pedir ayuda, cuando así lo requiera, en el trabajo. Sin embargo, el 11 % señala lo contrario.

Según lo mencionado anteriormente, como parte de la literatura en relación con los factores de estrés laboral y su asociación con la codependencia emocional, es importante retomar lo establecido por Andrade y Betancourt (2008), quienes señalan que “en cuanto a la evidencia sobre los factores que se asocian a la presencia de problemas emocionales y de conducta, la literatura indica que estos se pueden agrupar en individuales, sociales y familiares” (párr. 12). Ellos, califican los factores sociales como las redes de apoyo con que cada persona cuenta. Esto se refleja en los resultados, ya que el 89 % de la población tiene una red de apoyo en su trabajo.

### Gráfico 16

*Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 17. ¿Siento que debo cumplir con todo lo que me asignen, así esté fuera de mis capacidades o de mis responsabilidades?*

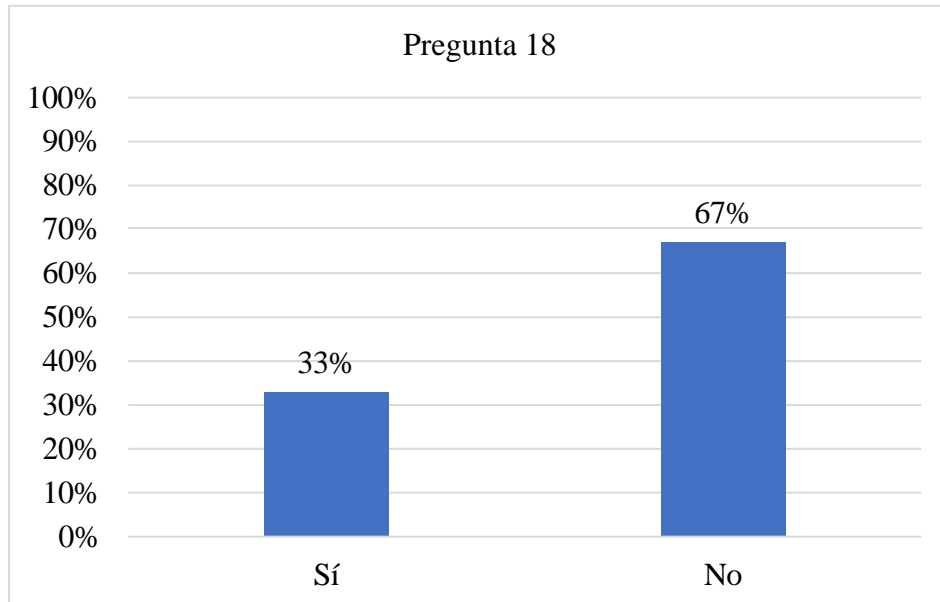


Por un lado, los resultados señalan que el 56 % de la población asume que debe cumplir con todo lo que se le asignen, así esté fuera de sus capacidades o de sus responsabilidades. Por otro, el 44 % no lo percibe así.

Según lo mencionado por Cueto y Corzo (2021), la codependencia “se origina en los sentimientos de culpa y responsabilidad” y agregan que esto genera que las personas asuman tareas o situaciones a pesar de su propia calidad de vida (p .98). Esta conducta se ve reflejada en el 56 % de la población que considera que debe cumplir con todo lo que le asigne, sin importar sus capacidades, roles ni responsabilidades contractuales.

### Gráfico 17

**Variable 1: factores sociales (estrés laboral) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 18. ¿Siento que soy valiosa en el trabajo solo si me hago cargo de muchas tareas, además de aquellas por las que me pagan?**



Según los resultados, el 33 % de la población se siente valioso en el trabajo solo si realiza muchas tareas, además de aquellas que están estipuladas en su contrato, mientras que el 67 % no lo percibe así.

Según lo señalado por Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citado, por Morales (2021), “el sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace por los demás, y el dejar de lado las propias necesidades para satisfacer a los demás, son conductas indicadoras de codependencia emocional” (p. 27). Estas conductas se reflejan en el 33 % de la población que indicó que su valor es equivalente a la capacidad de asumir tareas extra en su trabajo.

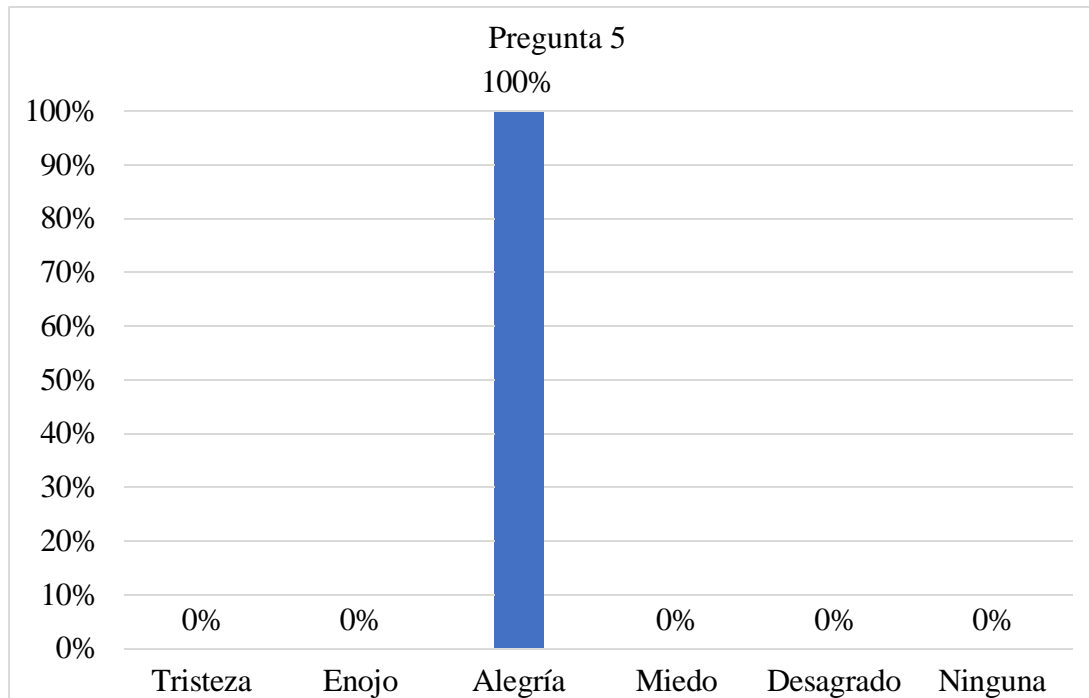
**Tabla 10**

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones)*

Variable 1 (factores psicológicos: percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia						Porcentaje					
	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado	Ninguna	Tristeza	Enojo	Alegría	Miedo	Desagrado	Ninguna
Pregunta 5. ¿Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno familiar y de amistades?	0	0	9	0	0	0	0%	0%	100%	0%	0%	0%

### Gráfico 18

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones). Pregunta 5. ¿Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno familiar y de amistades?*



De acuerdo con los resultados, el 100 % de la población evaluada indica que la alegría es la emoción que expresan con mayor facilidad con su familia y amigos.

Andrade y Betancourt (2008) señalan que “en cuanto a la evidencia sobre los factores que se asocian a la presencia de problemas emocionales y de conducta, la literatura indica que estos se pueden agrupar en individuales, sociales y familiares” (párr. 12). Ellos califican los factores familiares como las relaciones intrafamiliares y la forma en que, como grupo, ejercen la convivencia interna, por lo que el 100% de la población evaluada indica que posee una interacción positiva en su contexto familiar y de amistades, ya que la alegría es el sentimiento que más experimentan.

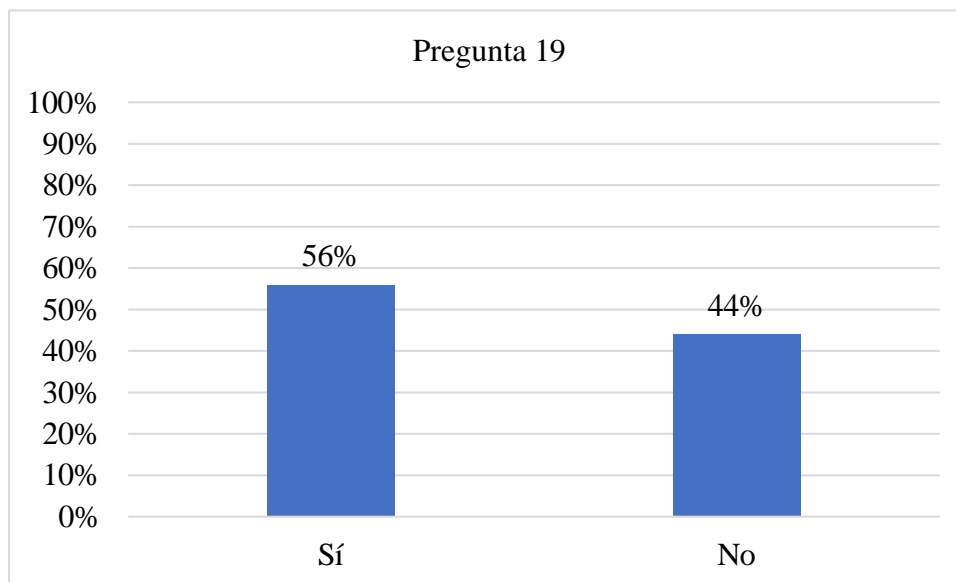
**Tabla 11**

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)*

Variable 1 (factores psicológicos: percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
Pregunta 19. ¿Puedo expresar con facilidad mi cansancio y solicitar ayuda en la casa?	5	4	56%	44%
Pregunta 20. ¿Puedo expresar mi opinión con tranquilidad, aunque no coincida con la mayoría de las personas?	7	2	78%	22%
Pregunta 21. ¿Considero que es importante valorar las emociones de los demás sobre las mías?	2	7	22%	77%

**Gráfico 19**

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 19. ¿Puedo expresar con facilidad mi cansancio y solicitar ayuda en la casa?*



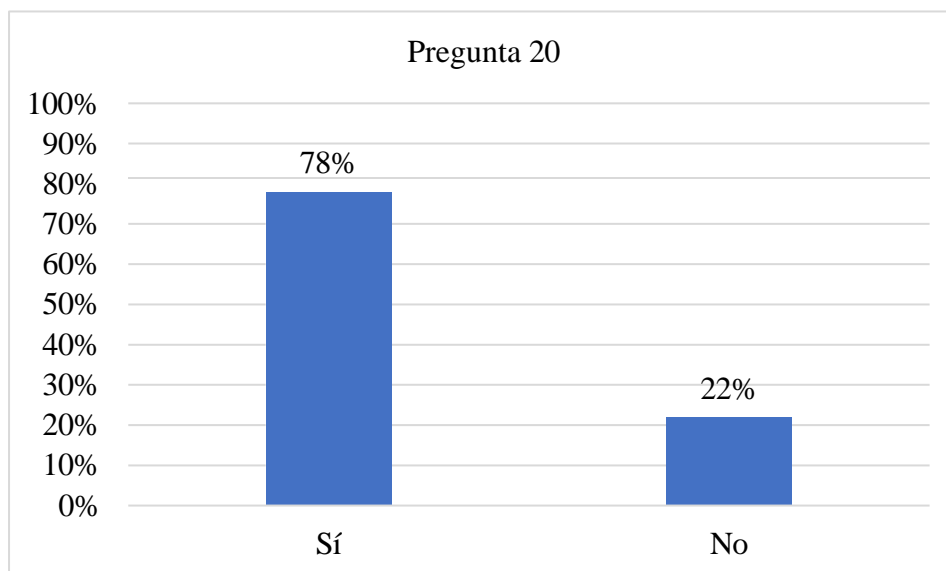
Por una parte, los resultados evidencian que el 56 % de la población considera que puede expresar con facilidad su cansancio y solicitar ayuda en su casa. Por otra, el 44 % no lo considera de esa manera.

Nuevamente, es importante retomar lo establecido por Andrade y Betancourt (2008), con su énfasis en que los factores individuales, sociales y familiares se asocian a la presencia de

problemas emocionales y de conducta. Además, se rescata lo mencionado por Trujillo y Méndez (2021) quienes señalan que “la codependencia es un factor precipitante de enfermedades psicosomáticas las cuales llevan a experimentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés” (párr. 18). En este caso, según los resultados obtenidos, el 44 % de la población puede estar experimentando afecciones psicológicas y psicosomáticas relacionadas con la codependencia emocional, pues no encuentran en sus hogares un espacio para expresar su cansancio y solicitar ayuda, en caso de requerirlo.

### Gráfico 20

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 20. ¿Puedo expresar mi opinión con tranquilidad, aunque no coincida con la mayoría de las personas?*



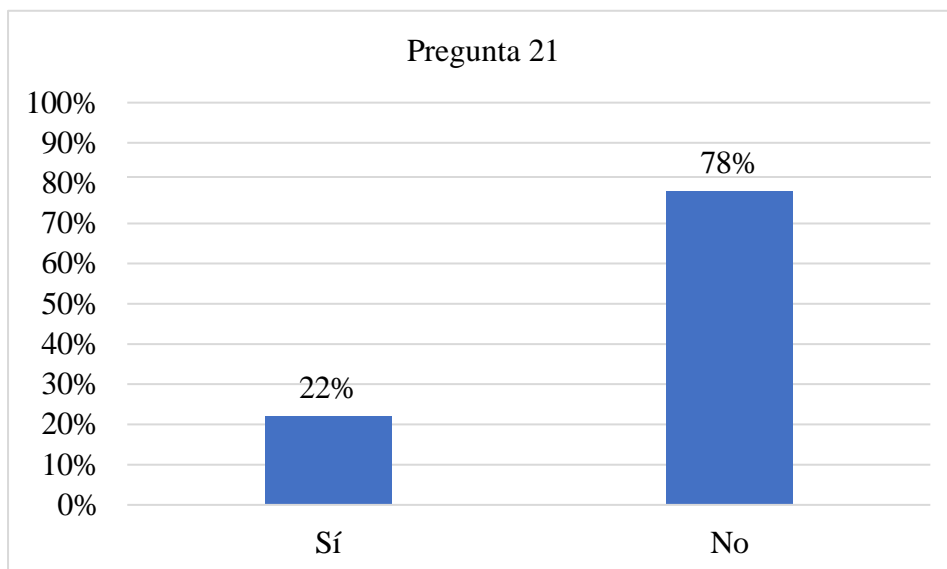
Los resultados señalan que el 78 % de la población evaluada considera que puede expresar su opinión con tranquilidad, aunque no coincida con la mayoría de las personas. Sin embargo, el 22% considera que no puede hacerlo.

De acuerdo la literatura y lo señalado por Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), quienes indican que “la codependencia emocional puede traducirse en

consecuencias o rasgos como una baja autoestima, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, actitud de complacencia, dejar de lado las propias necesidades para satisfacer las del otro y dificultad para expresar sus emociones” (p. 27), se concluye que el 78 % de la población no presenta indicadores de codependencia emocional, en relación con esta pregunta y sus variable, y que 22 % sí las evidencia.

### Gráfico 21

*Variable 1: factores psicológicos (percepción de libertad y comodidad al expresar las emociones básicas [tristeza, enojo, alegría, miedo y desagrado]) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros. Pregunta 21. ¿Considero que es importante valorar las emociones de los demás sobre las mías?*



De acuerdo con los resultados, el 22 % de la población evaluada considera que es importante valorar las emociones de los demás sobre las suyas, mientras que el 78 % no lo percibe así.

Lo anterior coincide con lo indicado por Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), quienes señalan la derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, la actitud de complacencia y el dejarse de lado a sí mismo para ocuparse de los demás como indicadores de codependencia emocional (p. 27). Estas conductas se reflejan en el 22 % de la población que indicó valorar las emociones de los demás sobre las suyas.

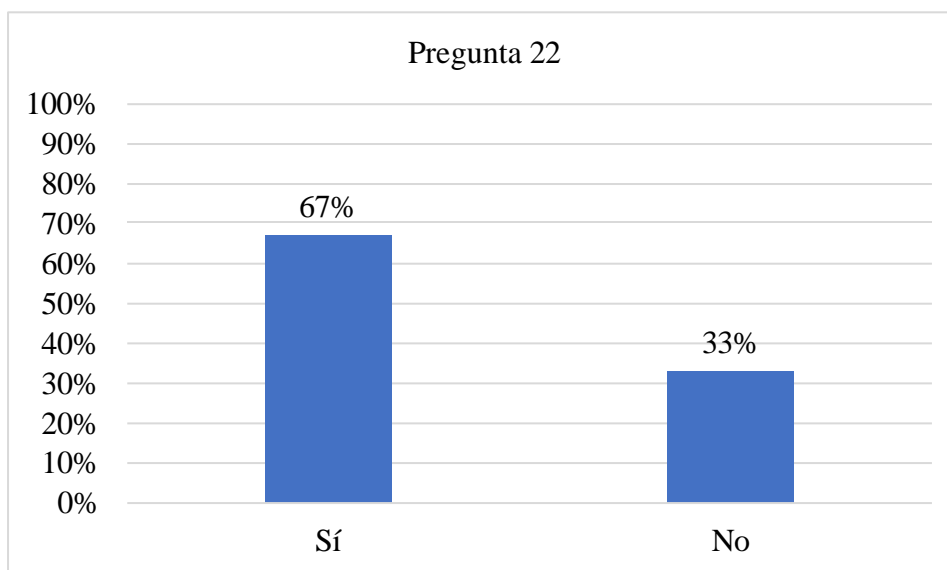
**Tabla 12**

**Variable 1: factores psicológicos (cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)**

Variable 1 (cogniciones o pensamientos irracionales) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
Pregunta 22. ¿Pienso que, si expreso lo que siento, podría generar o mal ambiente o dañar alguna relación?	6	3	67%	33%
Pregunta 23. ¿Considero la opción de descansar hasta que me ocupe de todos los demás?	4	5	44%	56%
Pregunta 24. ¿He dejado de ocuparme de mí por priorizar el cuidado de los demás?	6	3	67%	33%
Pregunta 28. ¿Soy valiosa por lo que puedo hacer por los demás?	2	7	22%	78%

**Gráfico 22**

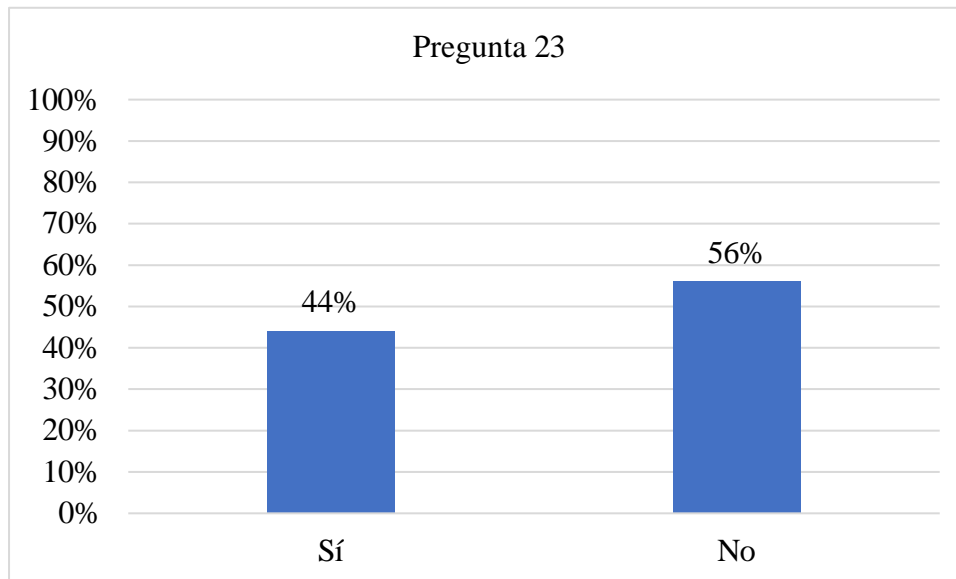
**Variable 1: factores psicológicos (cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 22. ¿Pienso que, si expreso lo que siento, podría generar o mal ambiente o dañar alguna relación?**



El 67% de la población piensa que, si expresa lo que siente, podría generar o mal ambiente o dañar alguna relación, mientras que el 33% no lo percibe así. Partiendo nuevamente de lo indicado por Martins-D´Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021) al señalar que la dificultad para expresar las emociones es un indicador de codependencia emocional (, p. 27), se concluye que el 67 % de la población presenta ese riesgo, mientras que el 33%, no.

### Gráfico 23

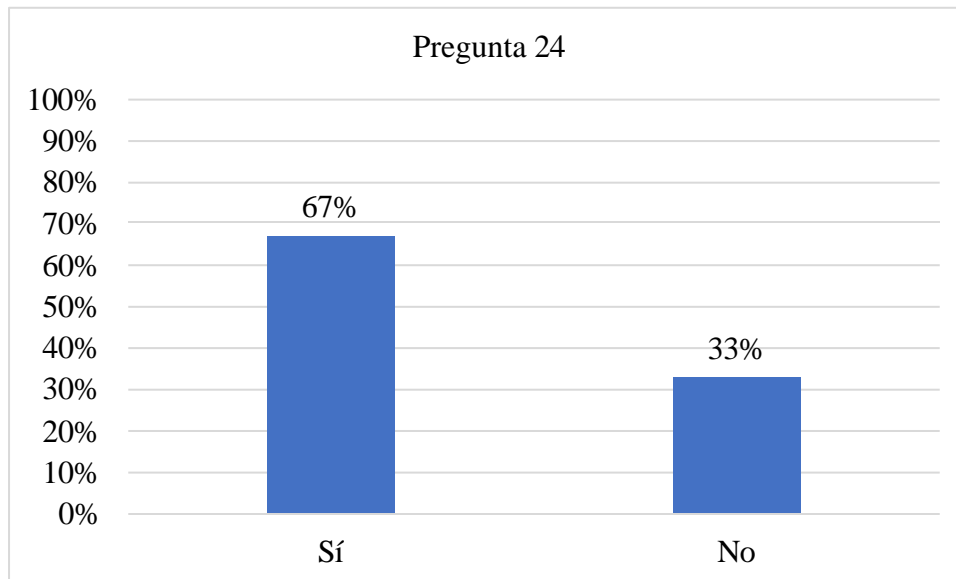
*Variable 1: factores psicológicos (cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 23. ¿Considero la opción de descansar hasta que me ocupe de todos los demás?*



De acuerdo con los resultados, el 44 % de la población evaluada considera la opción de descansar hasta que se hayan ocupado de todos los demás, mientras que el 56% no lo percibe así. Según Cueto y Corzo (2021), la conducta 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” (, p .98). Lo anterior se refleja en el 44 % de la población que prioriza ocuparse de los demás, antes de considerar la opción de descansar.

### Gráfico 24

*Variable 1: factores psicológicos (cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 24. ¿He dejado de ocuparme de mí por priorizar el cuidado de los demás?*

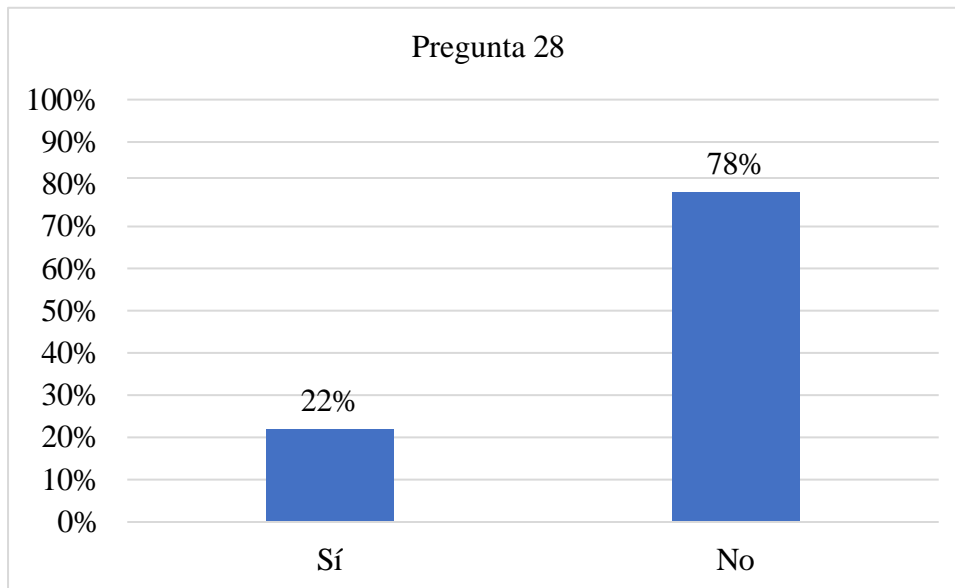


De acuerdo con los resultados, el 67 % de la población indica haber dejado de ocuparse de sí por priorizar el cuidado de los demás, mientras que el 33%, no.

De nuevo, es relevante resaltar lo aportado por Cueto y Corzo Pérez (2021) con respecto a la relación entre la tendencia a que las personas se hagan cargo de los cuidados de los demás a pesar de su propia calidad de vida, centrándose totalmente en el otro, con codependencia emocional. Esta conducta se refleja en el 67 % de la población.

### Gráfico 25

**Variable 1: factores psicológicos (cogniciones o pensamientos irracionales) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 28. ¿Soy valiosa por lo que puedo hacer por los demás?**



Los resultados evidencian que el 22 % de la población considera ser valiosa por lo que puede hacer por los demás, mientras que el 78% no lo percibe así.

De acuerdo con Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), la derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros y la actitud de complacencia son claros indicadores de codependencia emocional (p. 27). Estas conductas se reflejan en el 22 % de la población que mencionó considerarse valiosa debido a lo que puede hacer por los demás.

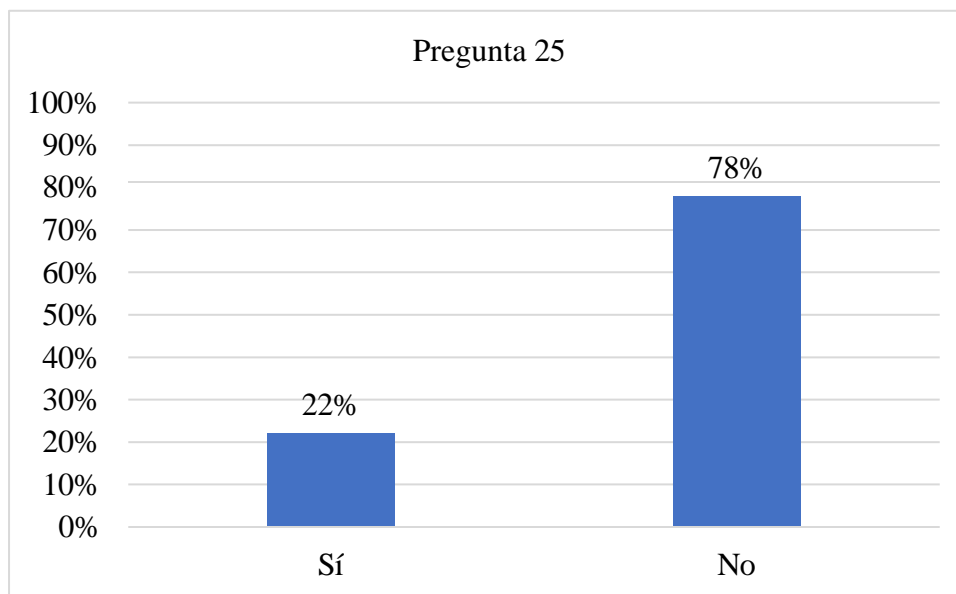
**Tabla 13**

**Variable 1: Factores psicológicos (autoestima) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros)**

Variable 1 (autoestima) / Variable 2 (indicadores de codependencia emocional)	Frecuencia		Porcentaje	
	Sí	No	Sí	No
Pregunta 25. ¿Mis emociones son menos válidas que las de otras personas?	2	7	22%	78%
Pregunta 26. Cuando me siento cansada, ¿suelo priorizar mi descanso sobre otras actividades?	3	6	33%	67%
Pregunta 27. ¿Mi opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones?	7	2	78%	22%

**Gráfico 26**

**Variable 1: factores psicológicos (autoestima) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 25. ¿Mis emociones son menos válidas que las de otras personas?**



De acuerdo con los resultados, el 22 % de la población considera que sus emociones son menos válidas que las de los demás, mientras que el 78% no lo considera de esa forma.

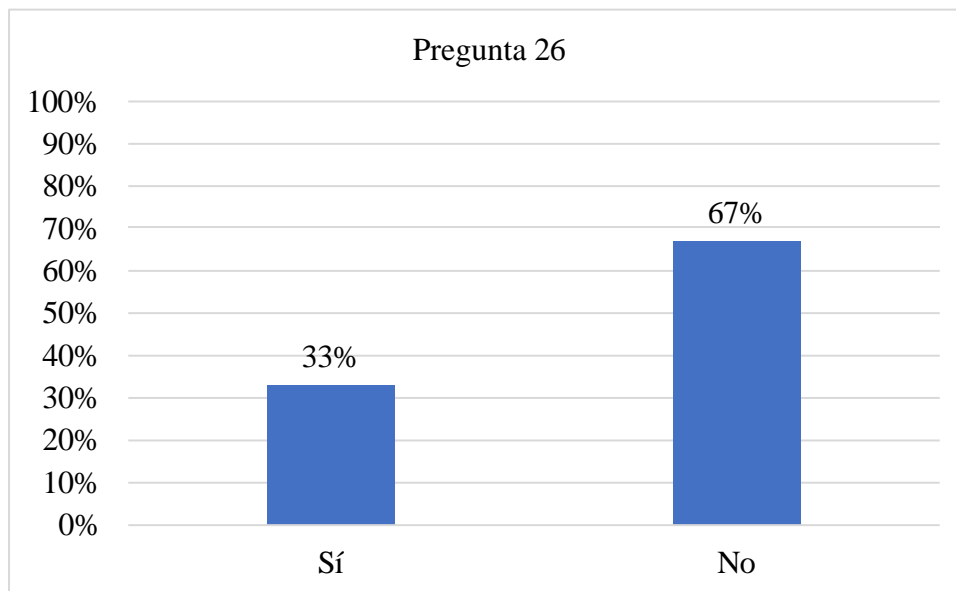
Una vez más, se destaca lo mencionado por Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), al señalar que “la codependencia emocional puede traducirse en consecuencias o rasgos como una baja autoestima, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros, actitud de complacencia, dejar de lado las

propias necesidades para satisfacer las del otro y dificultad para expresar sus emociones”

(p. 27). Estos comportamientos se asocian con el 22 % de la población que considera que las emociones de los demás son más válidas que las suyas.

### Gráfico 27

**Variable 1: factores psicológicos (autoestima) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 26. Cuando me siento cansada, ¿suelo priorizar mi descanso sobre otras actividades?**

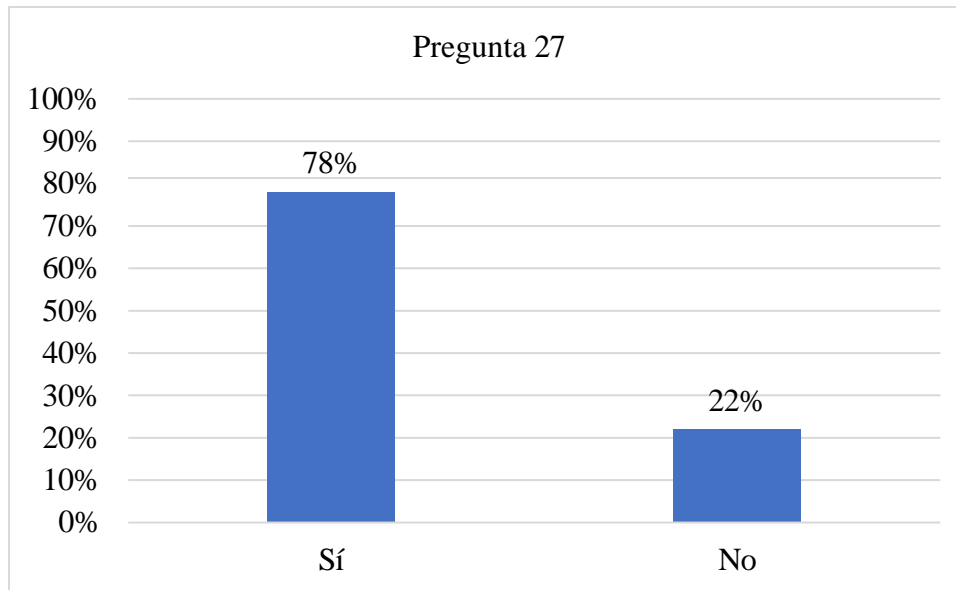


Los resultados indican que el 33 % de la población, al sentirse cansada, prioriza su descanso por sobre otras actividades. Sin embargo, el 67 % no lo hace.

Según lo mencionado por Cueto y Corzo (2021), 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” (p. 98). Esta situación se refleja en el 67 % de la población que no prioriza su descanso por sobre otras actividades. Esto además se asocia con el agotamiento físico, otro posible indicador de codependencia emocional establecido por Trujillo y Méndez (2021).

### Gráfico 28

**Variable 1: Factores psicológicos (autoestima) correlacionados con variable 2 (codependencia emocional: dificultad para expresar las emociones, agotamiento físico, actitud de complacencia, derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que hace de otros). Pregunta 27. ¿Mi opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones?**



De acuerdo con los resultados, el 78 % de la población evaluada considera que su opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones, mientras que el 22 % piensa que sí debe considerarse en todas las ocasiones.

Como se ha mencionado anteriormente, Martins-D'Ángelo y Menéndez (2011), citados por Morales (2021), indican que “la actitud de complacencia, el dejar de lado las necesidades propias, la baja autoestima, etc, son indicadores de codependencia emocional” (p. 27). En este caso, el 78 % de la población evidencia tendencias asociadas al considerar que su opinión no debe ser tomada en cuenta en todas las ocasiones.

## Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones

A partir del análisis de los resultados que se obtienen del instrumento aplicado, tomando en cuenta no solo los datos estadísticos, sino también la literatura, se determinan las siguientes conclusiones, a partir de los objetivos planteados y el problema de investigación. Asimismo, en este capítulo se contemplan las recomendaciones para los interesados.

### 5.1 Conclusiones

#### ***5.1.1 Objetivo y variable: “factores psicológicos y sociales que se relacionan con la codependencia emocional”***

Del objetivo y la variable “factores psicológicos y sociales que se relacionan con la codependencia emocional”, en la investigación se concluye que:

- El factor social, según el análisis realizado, que más se relaciona con la codependencia emocional son las condiciones de trabajo estresantes. Específicamente, y retomando lo planteado por Rodríguez. (s. f.), la mala definición de los roles en la organización o aquellas situaciones en donde las personas tienen funciones a cargo que no están acorde con sus capacidades o para las que más bien están sobrecalificadas. El 56 % de la población de estudio evidenció, a través del cuestionario aplicado, sentir que deben cumplir con todo lo que se les asigne, así esté fuera de sus capacidades o no les corresponda hacerlo. Lo anterior se asocia con sentimientos de culpa y responsabilidad, de los cuales puede originarse la codependencia emocional y provocar que las personas asuman tareas o situaciones, en contra de su calidad de vida o, como en este caso, de su acuerdo laboral.
- Dentro de los factores psicológicos, se destacan como los principales asociados con la codependencia emocional, las cogniciones y la autoestima. Específicamente, en relación con las cogniciones, el 67% de la población considera que siempre debe priorizar el cuidado de los demás sobre el suyo y, además, piensa que si expresa lo que siente podría generar un mal ambiente o dañar alguna relación. En lo referido a la autoestima, el 78 %

de la población cree que su opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones.

Los factores psicológicos descritos se asocian con una baja autoestima y la presencia de una actitud de complacencia dentro de la población evaluada. Ambos comportamientos son indicadores de codependencia emocional y, por lo tanto, factores importantes por considerar para su respectiva intervención.

- Respondiendo a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores de psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de la codependencia emocional en un grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, durante los meses de setiembre de 2023 y abril de 2024? Se determinó que los factores son las cogniciones y la autoestima a nivel psicológico y las condiciones de trabajo estresantes a nivel social.

#### **5.1.2 Objetivo y variable correlacionada: “indicadores de codependencia emocional”**

Del objetivo y la variable correlacionada “indicadores de codependencia emocional”, en la investigación se concluye que:

- Dentro de su relación con los factores sociales analizados, el mayor indicador de codependencia emocional que se relaciona con el ámbito laboral es la presencia de sentimientos de culpa o responsabilidad por tareas que no son parte de las expectativas laborales de esta población. La teoría establece que la presencia de estos sentimientos puede motivar a que las personas asuman tareas o situaciones, en contra de su calidad de vida; por lo que a menor o mayor nivel según cada individuo, el hecho de creer que se debe cumplir con tareas fuera de su contrato representa un riesgo contra la salud mental de la población.
- En cuanto a los factores psicológicos, se concluye que los principales indicadores de codependencia emocional son la autoestima y la actitud de complacencia. Sin embargo, ambos aspectos están fuertemente relacionados con la derivación del sentido de valía propia con base en el cuidado que la persona hace de otros y, esto a su vez, puede causar

que dejen de lado sus necesidades para satisfacer las ajenas. Además, se destaca que la dificultad para expresar las emociones, según el análisis realizado, no es un factor de riesgo para la población evaluada.

**5.1.3 Objetivo 3: “Propuesta cognitivo-conductual para mejorar el abordaje empresarial alrededor de la codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica.”**

A partir de los resultados del objetivo uno y dos se establece que:

<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA-CONDUCTUAL</b>	
<b>ABORDAJE DE LA CODEPENDENCIA</b>	
<b>NOMBRE DE LA EMPRESA:</b>	Intel CR
<b>PUESTOS:</b>	Asistencia administrativa
<b>REALIZADO POR:</b>	Carolina Vindas, estudiante de psicología, Universidad Central
<b>OBJETIVO DE LA PROPUESTA:</b>	Abordar de forma preventiva los factores de riesgo de la codependencia emocional, en mujeres asistentes administrativas de Intel, con el fin de mejorar la salud integral desde el área laboral.
<b>ELABORADO:</b>	Febrero 2024
<b>I ETAPA</b>	
<p>Técnica: Psicoeducación</p> <p>Godoy <i>et al.</i> (2020) definen psicoeducación como “una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología” (parr 7).</p> <p>Por lo tanto, en esta etapa se propone que la compañía les solicite a las personas profesionales en psicología que colaboran con la empresa, brindar al equipo de asistentes administrativas información relacionada con la codependencia emocional y, considerando las conclusiones obtenidas después del respectivo análisis, enfatizar en los principales factores identificados que influyen en esta población.</p>	
<b>II ETAPA</b>	
<p>Técnica: Reconstrucción cognitiva</p> <p>Como segunda etapa, se propone que las asistentes administrativas coordinen una sesión de seguimiento con los profesionales en psicología de Intel para facilitar un taller. En este taller se implementarán ejercicios que aborden los factores de riesgo asociados a la codependencia emocional para el grupo de asistentes administrativas. Esto permitirá que miembro del equipo realice un análisis de las áreas de mejora aplicables a su contexto específico.</p> <p>Se sugiere la implementación de ejercicios de reestructuración cognitiva, en concordancia a lo establecido</p>	

en la teoría, donde Cueto y Corzo (2021) señalan que, con respecto al tratamiento de la codependencia emocional, “el siguiente paso es adquirir una mayor conciencia del problema. Dimensionarlo, reevaluarlo cuantas veces sean precisas y digerirlo poco a poco” (p. 99).

### III ETAPA

#### Mantenimiento y seguimiento

En la tercera etapa, se propone que los profesionales en recursos humanos, en colaboración con el grupo de asistentes administrativas de Intel, elaboren material, como infografías. Es materia podrá ser utilizado por las asistentes en conversaciones con sus gerentes y personas cercanas. Además, se además publicar dicho material como parte de las comunicaciones semanales internas de Intel Costa Rica e incluir los contactos directos de los profesionales en psicología disponibles dentro de la compañía.

## 5.2 Recomendaciones

### 5.2.2 Asistentes administrativas

- a) Buscar información sobre los recursos psicológicos que la empresa tiene disponibles, tanto a nivel personal como grupal.
- b) Promover la comunicación del grupo, abriendo espacios de conversación sobre temas relacionados con la salud mental.

### 5.2.2 Gerencia Intel

- a) Disponer tiempo de las reuniones regulares con sus empleados directos, para discutir sobre el estado integral de cada una de sus personas colaboradoras e identificar áreas en las que pueda colaborar.
- b) Revisar de forma semestral o anual las cargas laborales que las asistentes administrativas tienen bajo su responsabilidad y evaluar si es necesario realizar algún cambio para mantener un buen balance entre la vida y el trabajo. Además de colaborar, en la medida de lo posible, con la situación personal que las colaboradoras decidan compartir con sus jefaturas.
- c) Retomar periódicamente los recursos que la compañía ofrece en el ámbito de la salud mental y organizar talleres para toda la población de Intel. Estos talleres abordarán temas identificados por los líderes de cada organización hayan

identificado como los más recurrentes en sus grupos.

### **5.2.3 *Universidad Central***

- a) Incluir denle el curso de licenciatura “Psicología del trabajo” el papel del profesional en psicología en entornos similares a empresas como Intel.
- b) Que la Escuela de Psicología de la universidad imparta el taller intensivo del TFG con un enfoque exclusivo para esta disciplina y no a nivel general, con el fin de abordar las temáticas correspondientes desde la etimología de la psicología conductual.
- c) Incluir, como una alternativa a la realización del trabajo final de graduación, la posibilidad de realizar prácticas profesionales presenciales. Esto permitirá a los estudiantes explorar más a fondo el papel de la psicología conductual en distintos ámbitos, por ejemplo, el laboral, el clínico privado y el clínico público, entre otros.

## Referencias

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.<sup>a</sup> ed.). Autoedición. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*. Autoedición.  
[https://www.researchgate.net/publication/350072280\\_Proyecto\\_de\\_Tesis\\_guia\\_para\\_la\\_elaboracion](https://www.researchgate.net/publication/350072280_Proyecto_de_Tesis_guia_para_la_elaboracion)
- Camarillo, B. (8 de marzo de 2021). Intel: una empresa que promueve el crecimiento de sus colaboradoras. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/intel-una-empresa-que-promueve-el-crecimiento-de-sus-colaboradoras>
- Castro, W., Chávez, A. y Arévalo, J. (2023). Inteligencia emocional: Asociación con las emociones negativas y desempeño laboral en personal docente universitario. *Revista Electrónica Educare*, 21(1).  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/14391>
- Centro de terapia cognitivo conductual y ciencias del comportamiento (s.f).  
*Reestructuración cognitiva*. Cetecic.com.  
<https://www.cetecic.com/tecnicas/reestructuracion-cognitiva/>
- Chavez, D. (28 de junio de 2018). *La OIT insta a que se adopten medidas urgentes para prevenir la inminente crisis mundial de los cuidados a la persona*. Organización Internacional del Trabajo. [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_633165/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_633165/lang--es/index.htm)
- Cueto, M. y Corzo, P. (2021). Codependencia: una adicción o un patrón de relación inadecuado. *Poiésis*, (41), 93-104. <https://doi.org/10.21501/16920945.4177>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y

dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)

Esquivel, N., Carreño, S. y Chaparro, L. (2021) *Rol del cuidador familiar novel de adultos en situación de dependencia*. *Revista cuidarte*, 12(2)

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732021000200314](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732021000200314)

Fallas, M. (2020). *Implicaciones psicosociales del teletrabajo en un grupo de funcionarias y funcionarios del departamento de recursos humanos del hospital de las mujeres Dr. Adolfo Carit Eva, como resultado de la emergencia nacional oficialmente decretada por Covid-19, estudio realizado entre los meses de setiembre del 2020 y febrero Del 2021*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Central de Costa Rica.

<http://opac.uc.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1722>

Faraldo, P. y Pateiro, B. (2012). *Estadística y metodología de la investigación*. Universidad de Santiago de Compostela.

[http://eio.usc.es/eipc1/BASE/BASEMASTER/FORMULARIOS-PHP-DPTO/MATERIALES/Mat\\_G2021103104\\_EstadisticaTema1.pdf](http://eio.usc.es/eipc1/BASE/BASEMASTER/FORMULARIOS-PHP-DPTO/MATERIALES/Mat_G2021103104_EstadisticaTema1.pdf)

Figueredo, P. (2023). *Pensamientos irracionales y su impacto en nuestra vida diaria*.

LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/pensamientos-irracionales-y-su-impacto-en-nuestra-vida-figueredo/?originalSubdomain=es>

García, R. y Juárez, K. (2022), *Dependencia emocional y autoestima en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima*, 2021. [Tesis de licenciatura].

Universidad Privada del Norte.

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32743/Garcia%20Gutierrez%](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32743/Garcia%20Gutierrez%20)

[2c%20Rosa%20Fernanda%20-%20Juarez%20Reyes%2c%20Karol%20Iveth.pdf?sequence=1](https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Boletin_Mujeres_CDMX_04-2023.pdf)

Gobierno de la Ciudad de México. (2023). El impacto de los estereotipos y roles de género.

*Boletín mensual “Ciudad de México, las mujeres y su contexto”*, 2(4).

[https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Boletin\\_Mujeres\\_CDMX\\_04-2023.pdf](https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Publicaciones/Boletin_Mujeres_CDMX_04-2023.pdf)

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista médica clínica Las Condes*, 31(2), 169-173.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300195?via%3Dihub#sec0010>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.<sup>a</sup> ed.). MCGRAW-HILL.

Holmes, E., et al., (2018). The Lancet Psychiatry Commission on psychological treatments research in tomorrow's science. *The Lancet*, 5(3), 237-286.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30513-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30513-8)

Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos. (s. f.). *Nivel Socioeconómico*.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/nivel-socioeconomico>

Intel. (2022). *Dónde encontrar información sobre el equipo de liderazgo ejecutivo de Intel*.

<https://www.intel.la/content/www/xl/es/support/articles/000015034/programs/intel-corporation.html>

Intel. (2022). *Información general sobre Intel Corporation: ¿Cuál es el propósito, los compromisos, los valores, la visión y la marca de Intel?*

<https://www.intel.la/content/www/xl/es/support/articles/000015119/programs.html#:~:text=Nuestros%20valores%3APrimero%2C%20innovaci%C3%B3n%20intr%C3%A9pida,una%20fuerza%20para%20el%20bien>

Intel. (2022). *Intel inauguró oficialmente planta de ensamble y prueba en Costa Rica*.

<https://www.intel.la/content/www/xl/es/newsroom/news/costa-rica-inaugura-planta-de-ensamble-y-prueba.html#gs.10hs7r>

Intel. (s. f.). *Beneficios*. <https://jobs.intel.com/es/benefits>

López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto Cero*,9(8), 69-74.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a\)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22).

Mansilla, F. (2001). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(80), 9-35.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352002000100002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352002000100002)

Manzanares, R. (2021). *Diferencias entre ACT y terapia cognitivo conductual en población infanto-juvenil* Universidad Pontificia.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50889/TFG-%20Manzanares%20Romero%2c%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mazón, I. (2021). *Sobrecarga del cuidador informal, causas y cuidados de enfermería* Universidad de Cantabria.

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22485/MAZON%20TORIBIO%2C%20ISABEL.pdf?sequence=1>

Miranda, S. y Ortiz, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico

para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 11(21).

<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/717/2906>

Morales, M. (2021). *Codependencia familiar y ajuste de personalidad en internos de un centro de rehabilitación del distrito de Huaral, 2019* [tesis de maestría].

Universidad de San Martín de Porres.

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8767/MORALES\\_C\\_M.pdf?sequence=5](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8767/MORALES_C_M.pdf?sequence=5)

Morán, G. y Alvarado, D. (2010). *Métodos de investigación*. Pearson.

*No hay salud sin salud mental*. (2020). Organización Mundial de la Salud.

<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.

Núñez, M. (2019), *Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018* [tesis de licenciatura]. Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5837/Nu%C3%B1ez%20Gines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Polanco, N. y Morrison, R. (2019). Patriarcado, masculinidad hegemónica y ocupaciones: procesos de perpetuación del sexismo. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional*,

5(1), 75-84. <https://revista.terapia-ocupacional.org.ar/RATO/2019jul-ens.pdf>

Real Academia Española (s. f.). Sociedad. En *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado el 10 de noviembre de 2023, de <https://dle.rae.es/sociedad>

Real Academia Española (s. f.). Emoción. En *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado el 10 de noviembre de 2023, de

<https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form&m=form&wq=emoci%C3%B3n>

Real Academia Española (s. f.). Autoestima. En *Diccionario de la lengua española*.

Recuperado el 10 de noviembre de 2023, de

<https://dle.rae.es/autoestima?m=form&m=form&wq=autoestima>

Redondo, P. (2004). *Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención. Prevención de la enfermedad*. CCSS-CENDEISSS-UCR.

[https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_preencion.pdf](https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_preencion.pdf)

Retana, D. y Anicasio, J. (2021). La percepción de la inteligencia emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. *InterSedes*, 12(45), 37-57.

<https://www.redalyc.org/journal/666/66670035003/html/>

Rivera, M., Niebla, I. y Montero, X. (2021). Recursos psicológicos como predictores de problemas emocionales y conductuales en jóvenes universitarios. *Interacciones*, 7, e228. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2413-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-44652021000100011)

[44652021000100011](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-44652021000100011)

Rodríguez, E. (s. f.). *¿Qué factores desencadenan un estrés laboral?* Universidad

Autónoma de Nuevo León. <https://www.medicina.uanl.mx/hu/2020/01/21/que-factores-desencadenan-un-estres-laboral/>

Rodríguez, L. y Vargas, J. (2020). Ventaja competitiva de Intel en el segmento de los microprocesadores. *En Contexto*, 8(12), 135-151.

<https://www.redalyc.org/journal/5518/551865938007/html/>

Ruiz, M. y Vargas, J. (2008). *Fuentes de información primarias, secundarias y terciarias*.

<https://ponce.inter.edu/cai/manuales/FUENTES-PRIMARIA.pdf>

Salas, S., Castro, X., Brown, M., Matteucci, A., Piedra, E. y Rojas, E. (2019). *Tercer estado de los derechos humanos de las mujeres en Costa Rica*. Instituto Nacional de las Mujeres.

<https://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/228/3/RCIEM206.pdf>

Salazar, M. y Salazar, W. (2021). *Indicadores de dependencia emocional referidos por un grupo de personas que asisten a los servicios ofrecidos por el grupo Al-Anon Arcoiris y que conviven con familiares adictos al consumo de sustancias psicoactivas. Estudio realizado entre los meses de enero y mayo de 2021* [tesis de licenciatura]. Universidad Central de Costa Rica. [http://opac.uc.ac.cr/cgi-](http://opac.uc.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1609&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20indicadores%20de%20dependencia%20emocional)

[bin/koha/opac-](http://opac.uc.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1609&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20indicadores%20de%20dependencia%20emocional)

[detail.pl?biblionumber=1609&query\\_desc=kw%2Cwrdl%3A%20indicadores%20de%20dependencia%20emocional](http://opac.uc.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=1609&query_desc=kw%2Cwrdl%3A%20indicadores%20de%20dependencia%20emocional)

Schwartz, C. (2021). Modelo cognitivo de procesamiento de la información.

Comprendiendo los procesos PINE de la cognición. *Pinelatinoamericana*, 1(1), 39-48. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/36231>

Sierra, W. y Ardila, M. (2022). *Relaciones entre dependencia emocional y salud mental en un grupo de mujeres del municipio de Tinjacá, Boyacá*. Universidad Autónoma de Bucaramanga ext. Unisangil.

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18545/2022\\_Tesis\\_Maibry\\_Ardila.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18545/2022_Tesis_Maibry_Ardila.pdf?sequence=1)

Torres, R. y Zaclicever, D. (2022). *Brecha salarial de género en Costa Rica: una desigualdad persistente*. CEPAL.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/4899bb1a-efc-497d-8c18->

[a99676f753a7/content](#)

Trujillo, M. y Méndez, É. (2021), *Codependencia y adicción en la familia*. Perspectivas,

6(21). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/638/6382735007/html/>

Villegas, C., Mendoza, M., et al., (2021). *Paradigmas y métodos*. Editorial UBA.

Yuni, J. y Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Editorial Brujas.

## Apéndices

### Apéndice 1

#### *Carta de aprobación del proyecto de investigación*



Componentes Intel de Costa Rica S.A.  
CR1, Calle 129, La Ribera, Belén, Costa Rica  
Tel. (506) 298-6000 Fax: 298-7206

30 de agosto de 2023

Señores(as) Universidad Central

Me permito saludarles y a la vez desearles éxitos en el desarrollo de sus funciones. Yo, Alejandro Peña como gerente del departamento de Recursos Humanos de Intel Costa Rica, apruebo la realización del proyecto de Tesis llamado "Factores psicológicos y sociales que podrían influir en el desarrollo de codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, en el periodo de septiembre del 2023 y abril del 2023" por parte de Carolina Vindas Rojas, cédula 207370591.

El proyecto se realizará con el grupo de asistentes administrativas de Intel Costa Rica y, su temática, se asocia a el plan de desarrollo integral de este grupo de trabajo así como a el enfoque de equidad de género que mantiene la compañía.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A Peña', is written over a horizontal line.

Alejandro Peña Chacon  
Costa Rica Human Resources Country Manager

## Apéndice 2

### Consentimiento informado



UNIVERSIDAD CENTRAL  
 ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
 Licenciatura en Psicología  
 Trabajo Final de Graduación  
 IIIQ2023

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA.

Nombre de la persona investigadora: Carolina Vindas Rojas

Nombre de la persona participante: \_\_\_\_\_

Medio para contactar: \_\_\_\_\_

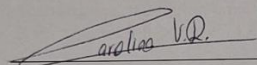
- I. **Propósito de la entrevista:** El fin de del cuestionario es conocer su criterio y experiencia en cuanto a las conductas asociadas a la codependencia emocional. En el marco del Trabajo Final de Graduación denominado "*Factores psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo de codependencia emocional en el grupo de mujeres asistentes administrativas de la empresa Intel Costa Rica, en el periodo de septiembre del 2023 y abril del 2023*" de la estudiante Carolina Vindas Rojas, de la carrera de psicología de la UC. El mismo dirigido por la MPsc. Nancy Román González. Aunado, cuenta con el aval de realización en la institución por medio del documento emitido el 30 de agosto por Alejandro Peña, representante del departamento de recursos humanos de Intel CR.
- I. **Metodología:** Se realizará un cuestionario, en el cual se indagará la percepción, experiencia y conocimiento sobre la codependencia emocional y su relación con factores de riesgo sociales en la organización de Intel CR, específicamente en el grupo de asistentes administrativas.
- II. **Riesgos:** La participación en la investigación, no ocasionará riesgo para la salud e integridad física.
- III. **Beneficios:** No existe un beneficio directo para la persona participante de la entrevista. Pero su contribución en el TFG, permitirá la elaboración de un documento y conocimiento, sobre la temática de codependencia emocional y su relación a factores de riesgo social, específica para la organización de asistentes administrativas laborando en Intel Costa Rica.
- IV. **Voluntariedad:** La participación en la entrevista es voluntaria.
- V. **Confidencialidad:** Se garantiza el estricto manejo y confidencialidad de la información, no haciendo referencia del nombre de las personas participantes, en el documento final. Se recuerda que la confidencialidad de la información está limitada por lo dispuesto en la legislación costarricense, como cuando la ley obliga a informar sobre ciertas enfermedades o sobre cualquier indicio de maltrato o abandono infantil. Estas limitaciones y otras se prevén y señalan a los/las participantes.

- VI. **Información:** Antes de dar su autorización debe hablar con la estudiante responsable de la investigación sobre este estudio y el deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas acerca del estudio y de sus derechos. Si requiere de más información, puede contactarlo al correo electrónico [carolina23vin@gmail.com](mailto:carolina23vin@gmail.com) o bien con la tutora al correo electrónico [nroman@edu.uc.ac.cr](mailto:nroman@edu.uc.ac.cr)

**Consentimiento:** He leído toda la información consignada en este documento antes de firmarlo, se dio el espacio para hacer preguntas y han sido contestadas de forma satisfactorias; por lo que comprendo de que trata el estudio, las condiciones de la participación y accedo a participar como sujeto de este trabajo final de graduación, el cual al ser un estudio académico se entiende que los resultados son de alcance público.

Nombre completo, firma y cédula del/la participante

Lugar y fecha



Carolina Vindas Rojas  
Investigadora

NANCY ROMAN  
GONZALEZ  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por NANCY ROMAN  
GONZALEZ (FIRMA)  
Fecha: 2023.11.29  
09:07:34 -06'00'

V°B°. Nancy Román González  
Tutora de TFG/ Docente

Carrera Psicología  
Universidad Central de Costa Rica

**Apéndice 3**  
**Instrumento aplicado**



**UNIVERSIDAD CENTRAL**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**  
Licenciatura en Psicología  
Trabajo Final de Graduación  
IQ2024  
Instrumento

**INSTRUMENTO: CUESTIONARIO**

<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:</b>	"Factores Psicológicos y Sociales que influyen en el desarrollo de codependencia emocional en el grupo de Mujeres Asistentes Administrativas de la Empresa Intel Costa Rica, en el Periodo de Septiembre del 2023 y Abril del 2023"
<b>Objetivos específicos a cumplir:</b>	Variable 1: Factores psicológicos y sociales Variable 2: Indicadores de codependencia emocional
<b>Persona entrevistada:</b>	
<b>Fecha de aplicación:</b>	
<b>Estudiante UC:</b>	Carolina Vindas Rojas

**Instrucciones generales:** Se agradece su participación en el presente estudio. A continuación se muestra una serie de consultas divididas en dos partes.

**Primera parte:** Marque con equis (X) la opción que más aplique en usted:

- Según mi tipo de trabajo, considero que mi nivel socioeconómico (mis ingresos y acceso a educación) es alto, medio o bajo?  
 Alto       Medio       Bajo
- Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mi nivel socioeconómico?  
 Tristeza     Enojo     Alegría     Miedo     Desagrado
- Cuál de las siguientes emociones se asocia más a mis funciones en la sociedad?  
 Tristeza     Enojo     Alegría     Miedo     Desagrado

4. Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno laboral?  
 Tristeza    Enojo    Alegría    Miedo    Desagrado    Ninguna
5. Cuál de las siguientes emociones expreso con mayor facilidad en mi entorno familiar y de amistades?  
 Tristeza    Enojo    Alegría    Miedo    Desagrado    Ninguna

**Segunda parte:** Según el enunciado, por favor seleccione lo que más aplique a usted entre las siguientes opciones:

- SI aplica.
- NO aplica.

Consulta	Si	No
6. Las implicaciones (tareas que debo realizar o acciones que debo tomar) con respecto a mi nivel socioeconómico, han contribuido a mi agotamiento físico		
7. Considero que debo priorizar la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la mía		
8. Si priorizo la educación, gastos y necesidades de los demás por sobre la mía, soy más valiosa para ellos		
9. Pienso que mi papel en la sociedad corresponde a la reproducción, los procesos de crianza, cuidados y sustento emocional		
10. En mi entorno existe una distribución equitativa de las distintas tareas (entre hombres y mujeres)		
11. Debo cumplir con los roles que la sociedad ha calificado como femeninos (reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional)		
12. Soy valiosa porque me hago cargo del proceso de crianza y/o cuidados de las personas que lo necesitan		
13. Considero que en mi trabajo hay un ambiente violento (existen fricciones entre los colaboradores y por ende el proceso de trabajo no se cumple correctamente)		
14. Considero que en mi trabajo tengo tareas a cargo que sobre pasan mis capacidades o para las que más bien estoy		



sobrecalificada		
15. Percibo un desinterés en mi bienestar por parte de mi jefatura directa		
16. Puedo expresar con facilidad mi cansancio y solicitar ayuda en el trabajo		
17. Siento que debo cumplir con todo lo que me asignen, así esté por fuera de mis capacidades o no me corresponda hacerlo		
18. Siento que soy valiosa en el trabajo solo si me hago cargo de muchas tareas además de aquellas por las que me pagan		
19. Puedo expresar con facilidad mi cansancio y solicitar ayuda en la casa		
20. Puedo expresar mi opinión con tranquilidad, así esta no coincida con la mayoría de las personas		
21. Es importante valorar las emociones de los demás por sobre las mías		
22. Si expreso lo que siento, podría generar mal ambiente o dañar alguna relación		
23. La opción de descansar se da hasta que me ocupé de todos los demás		
24. He dejado de ocuparme de mi misma porque debo priorizar el cuidado de los demás		
25. Mis emociones son menos válidas que las de otras personas		
26. Cuando me siento casada usualmente priorizo mi descanso sobre otras actividades		
27. Mi opinión no debe tomarse en cuenta en todas las ocasiones		
28. Mi valor aumenta por lo que puedo hacer por los demás		

**Proceso de validación del instrumento por juicio de persona experta y de tipo contenido:**

Firma: <u>AP.</u> Nombre: <u>Nacira Arias Abdalla</u> Puesto/Profesión <u>RRHH.</u>	Firma: <u>AG</u> Nombre: <u>Marcelo Caborell Arias</u> Puesto/Profesión <u>RRHH.</u>	<b>NANCY ROMAN</b> GONZALEZ Firma (FIRMA) Firmado digitalmente por NANCY ROMAN GONZALEZ (FIRMA) Fecha: 2024.01.12 09:52:37 -06'00' Nombre: <u>Nancy Román González</u> Puesto/Profesión <u>Psicología laboral</u>
---	--	---

**Apéndice 4**  
*Validación de expertos*



UNIVERSIDAD CENTRAL  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
Licenciatura en Psicología  
Trabajo Final de Graduación  
IQ2024  
Instrumento

**Apéndice 4**

**FICHA DE VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTA**

**I. Datos generales:**

<b>Nombre completo de la persona experta:</b>	<b>Cargo o institución donde labora:</b>	<b>Nombre del instrumento de evaluación:</b>	<b>Estudiante y autor del instrumento:</b>
Marcela Carmonell Abúz	Recursos Humanos Intel	Cuestionario	Carolina Vindas Rojas
<b>Tema de investigación:</b>	"Factores Psicológicos y Sociales que Influyen en el Desarrollo de Codependencia Emocional en el Grupo de Mujeres Asistentes Administrativas de la Empresa Intel Costa Rica, en el Periodo de Septiembre del 2023 y Abril del 2023"		

II. Aspectos de validación:

Indicador	Criterios	Regular 0-1	Buena 2-5	Muy buena 6-8	Excelente 9-10
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiada para el perfil de la población meta.				X
Objetividad	Esta expresado en conductas observables.				X
Organización	Existe una organización lógica de las consultas.				X
Coherencia	Entre los objetivos, variables y consultas.				X
Metodología	La estrategia responde al propósito y enfoque del estudio.				X
Intencionalidad	Adecuado para medir aspectos de la investigación.				X

III. Opinión sobre la aplicación:

N/A.

San José, 10 de Enero de 2024.

Firma:



Apéndice 4

FICHA DE VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTA

I. Datos generales:

Nombre completo de la persona experta:	Cargo o institución donde labora:	Nombre del instrumento de evaluación:	Estudiante y autor del instrumento:
Nacira Arias Abdallah	RRHH Intel	Cuestionario	Carolina Vindas Rojas
<b>Tema de investigación:</b>	"Factores Psicológicos y Sociales que Influyen en el Desarrollo de Codependencia Emocional en el Grupo de Mujeres Asistentes Administrativas de la Empresa Intel Costa Rica, en el Periodo de Septiembre del 2023 y Abril del 2023"		

II. Aspectos de validación:

Indicador	Criterios	Regular 0-1	Buena 2-5	Muy buena 6-8	Excelente 9-10
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiada para el perfil de la población meta.				X
Objetividad	Esta expresado en conductas observables.				X
Organización	Existe una organización lógica de las consultas.				X
Coherencia	Entre los objetivos, variables y consultas.				X
Metodología	La estrategia responde al propósito y enfoque del estudio.				X
Intencionalidad	Adecuado para medir aspectos de la investigación.				X

III. Opinión sobre la aplicación:

---



---

San José, 10 de enero de 2024.

Firma:  \_\_\_\_\_