



LICENCIATURA INTERNACIONAL EN ADMINISTRACION DE
EMPRESAS TURISTICAS/DE LA
HOSPITALIDAD/GASTRONOMICAS
(444)

RECONOCIMIENTO GLOBAL DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS
131

“RELACIONES DE CODEPENDENCIA EN LOS JÓVENES”

NOMBRE DEL ALUMNO: ZARCO GALLEGOS IRMA ARACELY

MATERIA: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

SEMESTRE: 4° SEMESTRE GRUPO: 4T

FECHA: 07 / 05 / 10

NOMBRE DEL PROFESOR: MTRA. MARTHA ONTIVEROS
HERNÁNDEZ

CODEPENDENCIA_EN_JOVENES_04_CEA_LIAET_E

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| Título, Tema, Planteamiento del problema | 2 |
| Justificación personal, justificación institucional | 3 |
| Marco teórico | 4 |
| Objetivo general, objetivos particulares, delimitaciones | 5 |
| Limitaciones, hipótesis, revisión de bibliografía | 6 |
| Índice tentativo | 7 |
| Cronograma de la investigación | 8 |
| Conclusiones o sugerencias | 10 |
| Bibliografía | 11 |

INTRODUCCIÓN

Este trabajo abarca las relaciones de codependencia en los jóvenes del cuarto semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas Turísticas, Hoteleras y Gastronómicas, analizando sus causas, consecuencias, características y posibles soluciones.

TÍTULO TENTATIVO

Relaciones de codependencia en los jóvenes. (13-20 años)

TEMA

Relaciones de codependencia.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La codependencia es una enfermedad que se caracteriza por la falta de identidad propia. El codependiente deja de preocuparse por sus sentimientos, necesidades y deseos porque sólo se interesa por la aceptación. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás debido a que piensa que son más importantes que él mismo. Esto significa que el codependiente se crea un yo falso, haciendo a un lado su verdadera identidad por el miedo al rechazo. Trata de mantener un buen estatus y una buena imagen de acuerdo a otras opiniones ya que su autoestima es muy baja y sólo merece el valor que los demás le otorgan.

El codependiente generalmente ha sufrido durante su vida y a causa de ese dolor busca alivio en alguna adicción para "anestesiarse". A veces lo hace a través de relaciones personales disfuncionales y muchas veces dañinas. El codependiente se encuentra atado a algo que le sucedió en el pasado y se siente internamente torturado por ello. Sin embargo, la mayoría de las veces no se da cuenta de lo que le está sucediendo.

JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Elegí este tema porque a mi parecer es muy importante que este tipo de relaciones personales se eviten lo más posible en nuestra sociedad. Actualmente, si se observa con atención, uno puede darse cuenta de la cantidad de relaciones “amistosas” que hay en las escuelas, por ejemplo. Este tipo de relaciones de codependencia afectan mucho a los jóvenes, y más aún si las llevan a cabo en la etapa de su formación. Muchos de ellos no se expresan como quisieran ni actúan de la manera deseada por el miedo a ser rechazados perdiendo así, poco a poco, su identidad.

Es necesario que la sociedad haga algo para apoyar este tipo de enfermedades, ya que éstas no permiten a la gente desarrollarse como es debido. La codependencia no deja crecer a la gente y por lo mismo el desarrollo de la sociedad se estanca.

Es importante que se genere el interés de solucionar este problema e incluso invertir en centros de ayuda para las personas que vivan relaciones de codependencia.

Con esta investigación pretendo entender las razones por las cuales se dan este tipo de relaciones, cómo afectan de manera individual y general a la sociedad, cómo identificarlas y cómo evitarlas.

JUSTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

La realización de esta investigación forma parte del plan de estudios de la materia “Metodología de la Investigación” correspondiente al cuarto semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas Turísticas, Hoteleras y

CODEPENDENCIA EN JOVENES_04_CEA_LIAET_E

Gastronómicas – GLION, la cual se trabajará durante todo el semestre para presentarla como proyecto final al terminar el mismo.

MARCO TEÓRICO

La codependencia es una enfermedad ocasiona que el afectado pierda su identidad, se preocupe y dependa (emocional, social y/o físicamente) en exceso de personas, lugares u objetos, pues trata de cubrir sus requerimientos con estímulos externos; llega a sentir 'pena ajena' por lo que hacen otros e invierte enorme cantidad de energía en mantener cierta imagen o estatus que le permita impresionar a los demás debido a que tiene gran necesidad de ser aprobado.

Esta enfermedad debe ser identificada y tratada ya que de no ser así es traspasada de generación en generación, lo cual crea una cadena interminable de gente codependiente. Esto sucede debido a que esta enfermedad comienza desde el nacimiento de la persona, ya que si no recibe el amor y atención suficientes de parte de sus padres se crean un sentimiento de abandono y baja autoestima que los impulsa a buscar aprobación en alguien más. Debido a estos sentimientos, ellos mismos no pueden dárselos a sus hijos, con lo cual se genera la misma situación una y otra vez.

Los niños necesitan seguridad y tener modelos saludables para imitar, para poder entender sus propias sensaciones internas. Es necesario que aprendan a separar los sentimientos de los pensamientos y a generar autoestima desde su interior. Si el niño pierde el contacto con sus sentimientos, tratará de llenar sus necesidades con estímulos externos y se convertirá en un adulto codependiente.

CODEPENDENCIA EN JOVENES_04_CEA_LIAET_E

La baja autoestima, la represión, la obsesión, el control, la negación, la dependencia, la comunicación débil, los límites débiles, la falta de confianza, la ira y algunos problemas sexuales son característicos de esta enfermedad.

OBJETIVO GENERAL

Entender las causas por las cuales se dan este tipo de relaciones y cómo afectan de manera individual y general a la sociedad.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Ser capaz de identificar las causas que generan la codependencia.
- Conocer el método para evitar las relaciones de codependencia.
- Ayudar a otras personas a reconocer si en su vida actual tienen relaciones de codependencia dando a conocer mi investigación.
- Generar interés en el tema con motivo de que investiguen y reduzca el número de gente con relaciones de codependencia, al menos en mi escuela.

DELIMITACIONES

En esta investigación se estudiarán las relaciones de codependencia entre los jóvenes de 13 a 20 años en el DF, en la Universidad Del Valle De México-Campus Tlalpan, a los alumnos de cuarto semestre de la carrera de Lic. en Administración de Empresas Turísticas, Hoteleras y Gastronómicas-GLION.

LIMITACIONES

- Es sólo a nivel escolar.
- La investigación sólo se aplicará a un grupo pequeño de estudiantes.
- La investigación abarca un solo lugar.
- El tiempo para realizar la investigación es muy poco.

HIPÓTESIS

Si esta investigación acerca de las relaciones de codependencia en los jóvenes de mi escuela se compartiera, podría generarse interés sobre el tema y concienciarlos sobre el daño que este tema acarrea en la sociedad.

REVISIÓN DE BIBLIOGRAFÍA

<http://www.adicciones.org/diagnostico/formularios/dxcodependencia.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Codependencia>

<http://www.saludymedicina.com.mx/nota.asp?id=1652>

<http://www.gruporeflexion.com.mx/codependencia/codependencia.htm>

<http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/codepen.htm#caracter>

<http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/codepend.html>

Ya no seas codependiente. Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo. Promexa. México, 1996.

<http://www.adicciones.org/familia/codependencia.html>

Desarrollo Humano. Papalia, Diane E. Editorial Mc Graw-Hill. 2005.

ÍNDICE TENTATIVO

CAPÍTULO I. Codependencia.

- 1.1 Concepto.
- 1.2 Antecedentes.
- 1.3 Características.
- 1.4 Tipos de codependencia.

CAPÍTULO II. Codependencia en la sociedad.

- 2.1 Relaciones de codependencia en la sociedad actual.
- 2.2 Cómo afecta la codependencia a la sociedad.

CAPÍTULO III. Codependencia a nivel personal.

- 3.1 Causas de la codependencia.
- 3.2 Consecuencias de la codependencia.
- 3.3 Cómo afectan las relaciones de codependencia a nivel personal.

CAPÍTULO IV. Comparación de hipótesis.

- 4.1 Aplicación de cuestionarios.
- 4.2 Gráficas.
- 4.3 Análisis de resultados.
- 4.4 Conclusiones y/o sugerencias

Anexos.

CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN

| CRONOGRAMA | 24 -30 Enero | 31- 6 Febrero | 7 - 13 Febrero | 14 -20 Febrero | 21 -27 Febrero | 28 - 6 Marzo |
|--|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 1. TITULO TENTATIVO | | | | | | |
| 2. TEMA | | | | | | |
| 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | | | | | | |
| 4. JUSTIFICACION (INSTITUCIONAL Y PROFESIONAL) | | | | | | |
| 5. MARCO TEORICO O DE REFERENCIA | | | | | | |
| 6. OBJETIVO GENERAL (1) | | | | | | |
| 7. OBJETIVOS ESPECIFICOS (MINIMO 3) | | | | | | |
| 8. DELIMITACION | | | | | | |

CODEPENDENCIA EN JOVENES_04_CEA_LIAET_E

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 9. LIMITACIONES | | | | | | |
| | | | | | | |
| 10. HIPOTESIS | | | | | | |
| | | | | | | |
| 11. REVISION DE BIBLIOGRAFIA | | | | | | |
| | | | | | | |
| 12. INDICE TENTATIVO | | | | | | |
| | | | | | | |
| 13. CRONOGRAMA | | | | | | |
| | | | | | | |
| 14. ENTREGA DEL PROTOCOLO | | | | | | |

CONCLUSIONES O SUGERENCIAS

Los trabajos de investigación son muy interesantes y ayudan a adquirir nuevos conocimientos así como técnicas de búsqueda. Además, si se comparten o exponen pueden ampliar el aprendizaje de la audiencia.

Al realizar la investigación y ordenarla como es debido se aprende a darle seguimiento al trabajo de una manera organizada para lograr los objetivos del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.adicciones.org/diagnostico/formularios/dxcodependencia.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Codependencia>
- <http://www.saludymedicina.com.mx/nota.asp?id=1652>
- <http://www.gruporeflexion.com.mx/codependencia/codependencia.htm>
- <http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/codepen.htm#caracter>
- <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/codepend.html>
- VARIOS.
Ya no seas codependiente. Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo.
Editorial Promexa.
Edición México, 1996.
Páginas 125 - 131
- <http://www.adicciones.org/familia/codependencia.html>
- PAPALIA, Diane E.
Desarrollo Humano.
Editorial Mc Graw-Hill.
Edición 2005.
Páginas 415 – 424, 514

CODEPENDENCIA_EN_JOVENES_04_CEA_LIAET_E