



## CELOS. ¿INSEGURIDAD O REALIDAD?

Los celos constituyen aquello opuesto a la confianza.

Los celos son emociones que funcionan como un mecanismo de defensa por medio del cual las personas garantizan la permanencia de su pareja y protegen la relación de actuales o potenciales

Es un estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se posee, tiene,

La percepción, sensación o fantasía de que tal amenaza existe lleva a que la persona tome acciones encaminadas a eliminarla o disminuirla. Las medidas que se generan a raíz de los celos son muy variadas y van desde ejercer vigilancia sobre la pareja buscando signos probables de que el otro ha establecido una relación paralela, hasta las demostraciones crudas de violencia. La rabia, tristeza y humillación, sensaciones también relacionadas con los celos, motivan un comportamiento que típicamente busca el alejamiento del tercero o la prevención de que la pareja abandone la actual relación.



Los sentimientos que las mujeres experimentan al ser testigo o tener fuertes evidencias acerca de la infidelidad del ser querido se asocian principalmente con tristeza y una idea de abandono. Los hombres, por el contrario, tienden a experimentar en un mayor porcentaje rabia y furia.

Los celos pueden ser un síntoma de que las cosas no están bien en la relación

Los celos sanos consisten en una preocupación por la posible pérdida de una persona amada. Quienes sienten este tipo de celos prefieren que sus parejas permanezcan con ellos y no desean que tengan una relación demasiado íntima con nadie más. Esto a veces causa algunos problemas en la pareja pero no son demasiado serios ni producen un malestar intenso a ninguno de los miembros de la pareja.

Los celos patológicos están acompañados de intensos sentimientos de inseguridad, auto-compasión, hostilidad y depresión y suelen ser destructivos para la relación.

La diferencia entre ambos tipos de celos está en que en vez de preferir y desear que su pareja esté sólo con él o ella, las personas con celos patológicos, están exigiendo o demandando que su pareja no debe, bajo ningún concepto, implicarse emocional o sexualmente con otras personas.

Los celos justificados serían cuando en una relación de pareja, efectivamente tengo evidencias de que la otra parte me está engañando o lo ha hecho en el pasado y por lo tanto se confirma lo que pienso con la realidad y los datos que tengo al respecto.

### ¿Por qué se producen los celos obsesivos?

Los celos obsesivos tienen su base en un problema de inseguridad y de baja autoestima de quien los padece.

Poniéndonos en el punto de vista de la otra parte, es decir, del miembro de la pareja que está



siendo objeto de los celos, lo que empieza siendo como algo halagador y con cierta tolerancia, se convierte en una pesadilla que le corta toda su libertad y que le hace dudar también sobre la forma en que está expresando amor hacia la persona querida

## ¿Cómo superar los celos?

- Evita los pensamientos destructivos. Sustitúyelos por otros que te den seguridad y confianza en ti mismo
- Guíate por los hechos para ver si realmente hay un conflicto que debas solucionar..
- Evita el deseo irrefrenable de interrogarla/o acerca de dónde y con quién está cada cinco minutos. El otro no es tu propiedad
- No centrar toda la vida en torno a tu pareja: tener amistades, hacer cosas por separado también, poder hacer actividades que te gusten.
- Intenta fomentar la independencia personal: no solo hacer cosas de forma independiente, sino también intenta afrontar los problemas de forma individual, se puede pedir consejo, pero siempre ser uno mismo quien de los pasos oportunos para poder resolverlos.
- Conocete a ti misma: intentar ver no solo todo lo bueno que tienes, sino incluso todo lo positivo que estas aportando a la relación y que realmente hace merecer la pena estar conmigo.
- Evitar la comparación con los demás.
- No restringas las actuaciones de tu pareja: no prohibirle cosas que veo que son normales como salir con sus amigos, hablar con alguna amiga o ver la tele normalmente aunque salga una persona atractiva. La mejor forma de superar los celos es enfrentarse también a las situaciones que los provocan y comprobar que efectivamente mi pareja sigue estando a mi lado y me sigue valorando exactamente igual o incluso más.
- Recordar que una pareja tiene que estar contigo porque es libre para estar con quien quiere, pero te elige a tí frente a otras personas, y no que está contigo porque no tiene donde elegir y es lo único que conoce.
- Si los celos te están haciendo daño o dañando la relación acude con un psicólogo

Para evitar que la pareja alimente sus ideas no reales de infidelidad, es conveniente expresar de manera clara y decidida el cariño y amor que los une, dando así seguridad acerca del vínculo actual. Lo anterior puede darse sin tener que exponer explicaciones para cada uno de los movimientos y actividades que se hacen a diario. También es importante aclarar cualquier situación que pueda resultar ambigua y que por esto mismo sirva para alimentar la sensación de celos.

## Es Falso el dicho:

Si no te cela no te quiere  
Los celos no son amor

Recuerda que los celos siempre nacen de algún temor. Conócete a ti mismo y potencia tus virtudes.

Así contarás con la fuerza y seguridad necesarias para superar los celos y gozar de tus relaciones con libertad y confianza