

6 formas de lidiar con los celos

Aquí veremos estrategias para mantener los celos a raya en nuestras relaciones personales.



Todos y todas estaremos de acuerdo en que a ninguno nos gusta sentirnos celosos. Sin embargo, es una emoción bastante común que casi todos experimentaremos en algún momento de nuestra vida. Además, los celos pueden aparecer en situaciones muy distintas, como, en las relaciones de pareja, entorno familiar o laboral, entre otros.

El problema con los celos no es que surjan de vez en cuando o que tengamos algún pensamiento sobre ello de forma aislada; el problema aparece **cuando no los controlamos y tratamos mal a otras personas debido a los celos**. Si te sientes celoso de vez en cuando, no significa necesariamente que seas una pareja controladora o tóxica. Esto ocurriría cuando no sabes lidiar con los celos y dejas que estos guíen tu comportamiento.

Por ello, creo que es muy importante aprender a lidiar con los celos de una manera saludable y adaptativa. Además, sentirnos celosos daña a otras personas, pero también a nosotros mismos, ya que, hacen que no nos sintamos a gusto con nosotros mismos, tengamos inseguridades, etc.

¿Qué son los celos?

El sentimiento de celos puede surgir cuando pensamos que nuestra pareja **se siente atraída por otra persona o pasa tiempo con otras personas con las que se siente a gusto**. La situación puede empeorar cuando sentimos que la otra persona es una amenaza, por ejemplo, debido a que tiene un mejor trabajo que nosotros o tiene un cuerpo que socialmente está mejor visto.

Los celos son una emoción complicada. Es una combinación de sentirse inseguro, abrumado, asustado y perdido. Suelen surgir cuando sentimos envidia y sentimos posesión sobre otra persona, puesto de trabajo o circunstancia.

Los celos suelen manifestarse **en forma de acusaciones, sospechas, cuestionar el comportamiento de la otra persona** o sus actividades cotidianas y compararse con los demás entre otros.

La persona que siente celos suele mostrar resentimiento, frustración, impaciencia, enfado y malestar general. Además, experimentar celos puede causar síntomas de ansiedad.

Formas de lidiar con los celos

Vamos a ver ahora 6 estrategias para saber lidiar con los celos de la mejor manera posible:

1. Responsabilidad sobre las emociones propias

Asumir la responsabilidad de nuestras emociones es esencial. Los celos son nuestra responsabilidad. Pedir a la otra persona que haga algo diferente para que nosotros no sintamos celos, no es responsabilizarnos, sino que es poner la responsabilidad en la otra persona.

2. Piensa sobre lo que hay debajo de los celos

Es importante que puedas **filtrar las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que surgen cuando nos sentimos celosos**. Podemos reflexionar acerca de qué sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos suscitan los celos. ¿El escenario actual me recuerda a alguna situación de mi pasado? ¿La imagen de mi pareja sonriendo a otra persona me lleva a una sensación antigua? Cuanto más podamos conectar estas emociones de celos con los eventos pasados que las crearon en primer lugar, mejor podremos entender nuestra situación actual.

3. Siente los celos

Aceptar y sentir nuestras emociones con compasión es una parte necesaria del proceso. **Tratar de evitar el sentimiento de celos no hará que este disminuya.** Simplemente, buscará otras formas de manifestarse.

4. No actúes

Es posible aceptar y reconocer nuestros celos sin actuar en consecuencia. Puedes aprender herramientas para calmarnos antes de reaccionar, por ejemplo, puedes dar un paseo o hacer respiraciones profundas para **evitar actuar desde el impulso**. Actuar impulsivamente puede llevarnos a estallar o castigar a

alguien a quien queremos.

5. Habla sobre ello

Cuando los celos se apoderan de nosotros, es importante poder expresarlo de una forma saludable. Compartir nuestras emociones **puede ayudarnos a dejar de rumiar sobre nuestros celos**. Desahogarse está bien, siempre y cuando se trate de dejar salir nuestros pensamientos y sentimientos irracionales, mientras reconocemos que son exagerados e irracionales.

6. Acude a un psicólogo

Muchas personas acuden a terapia para trabajar sobre temas relacionados con problemas en las relaciones sociales. No tiene nada de malo acudir a terapia para resolver los sentimientos de celos y entender mejor de dónde vienen.

Por último, me gustaría decirte que si te das cuenta de que no puedes poner en práctica las estrategias anteriores, no significa que lo estés haciendo mal, posiblemente signifique que **necesitas ayuda profesional para aprender a gestionar los celos**. No es una tarea fácil y muchas personas necesitan iniciar un proceso de terapia psicológica para entender de dónde vienen sus celos y poner en marcha estrategias para que estos no aparezcan.

Fuente: psicologiaymente.com.