

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
LUNES 28 DE SEPTIEMBRE DEL 2015
EL TEMA DE HOY
LOS CELOS EN LA PAREJA

Sufrir de celos en forma moderada es una respuesta emocional normal pero, sentirlos de manera exagerada y descontrolada lo convierten en algo patológico. Esto es señal de que a nivel psicológico hay algo que no va bien.

Las personas celosas se basan, la mayoría de las veces, en hechos infundados y, el constante temor a ser abandonados les lleva a ejercer un continuo temor sobre la pareja.

Cuando una persona se siente más segura de su pareja y de su relación con ella menos intensos y duraderos son los celos.

¿Por que existen los celos?

Falta de confianza en uno mismo: las personas inseguras muchas veces no se sienten merecedoras del amor de su pareja y esto les lleva a desconfiar de la sinceridad y cariño del otro.

Siempre están pensando que en cualquier momento su pareja puede conocer a alguien más atractivo/a y tienen miedo a que descubra lo poco que vale según ellas.

Experiencias familiares: Es probable que una persona que haya presenciado escenas de celos en sus padres tenga más predisposición a ser celoso/a que otra cuyos padres se sentían seguros el uno del otro.

Experiencias vividas: las personas que han sido traicionadas alguna vez por alguien en quien confiaban es más probable que posteriormente desarrollen una personalidad celosa.

Trastornos psicológicos: las personalidades paranoides, narcisistas e histriónicas tienen una gran tendencia a desconfiar continuamente de los demás y por consiguiente a desarrollar una celotipia (celos enfermizos).

Cuando los celos son enfermizos, la persona celosa exige y demanda cada vez más del otro. El miedo a perder su amor su pavor comienza a ser un pensamiento obsesivo y continuo.

El celoso siente que la relación se vuelve asfixiante y se siente agobiado y vigilado. Generalmente las actitudes cariñosas del celoso se van volviendo agresivas y el amor del celoso se convierte en temor y fastidio.

Señales de qué los celos son un problema grave en la pareja.

Una de las señales de alarma sucede cuando las escenas o los desplantes desmedidos de una de las dos partes se vuelven cotidianos sin depender de un hecho puntual.

Tu pareja empieza a controlar tus movimientos con llamadas telefónicas reiteradas, para saber dónde estás y cuándo llegas. Incluso si ya has explicado con anticipación dónde estarás.

Hay cada vez más desacuerdos acerca de tu relación con tus amigos y familiares. Tu pareja quiere que compartas menos tiempo con ellos para estar los dos solos.

Tu pareja comenta y critica tu manera de vestir y tus gustos. Especialmente aquellos que son diferentes de los suyos.

Si dejas la computadora abierta o el teléfono móvil sin guardar, tu pareja encuentra cualquier pretexto para revisar o mirar de cerca.

Tu pareja tiene celos de tus compañeros de trabajo, jefes y sospecha de cualquier reunión laboral que tengas.

La relación se ha resentido en los últimos tiempos porque resulta intolerable el nivel de celos en la pareja. Los celos son el tema principal de cada conversación y rato juntos.

Cómo controlar los celos.

Evita pensamientos destructivos que hacen que el problema de los celos se agrave e intenta sustituirlos por otros de seguridad y confianza que ayuden a frenarlos.

Esfuézate en ser objetivo y aprende a diferenciar lo que son hechos reales de lo que puede estar manipulando tu imaginación.

Esto no es otra cosa que tomar verdadera conciencia del problema e intentar hacer algo al respecto.

Procura ser más tolerante y dejarle su espacio a tu pareja: evita ese impulso irrefrenable que te lleva a estar en todo momento controlando y preguntándole sobre lo que hace, en dónde o con quien esta. De esta forma lo único que vas a conseguir es que tu pareja se sienta cada vez más agobiada/o y atosigada/o.

Comenta lo que te ocurre a algún amigo de confianza y pídele consejo. No olvides que ocultar el sufrimiento y negarlo hace que se potencie cada vez más.

Los consejos y puntos de vista de otras personas ayudan a analizar lo que nos ocurre de forma objetiva y a encontrar soluciones de una manera que tal vez no se nos habían ocurrido.

Reflexiona sobre lo que te ocurre e intenta aclarar tus ideas. Esto te ayudará a exponer tus sentimientos con sinceridad, a descubrir tus miedos, necesidades, etc.

Una vez detectado el problema procura poner todos los medios a tu alcance para solucionarlos.

Evita culpabilizar a alguien de lo que te ocurre. Procura ser responsable de lo que sientes y no olvides que tus actos dependen de ti, y eres la única persona que puede cambiar tu conducta ante lo que estas sintiendo.

Evita ser trágico/a a la hora de asumir los celos: esfuérate en apreciarlos como síntoma de amor verdadero y prevenirlos cuando se descontrolan y se vuelven dañinos.

En algunos casos, cuando los celos son muy frecuentes, intensos y duraderos, surgen sin ningún motivo, se vuelven patológicos, estos producen un sufrimiento intenso tanto en quien los sufre, como en la persona celada. No te cierres ni te dejes llevar con la rabia e intenta buscar soluciones al problema y busca ayuda psicológica.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.