

Colección
"Desarrollo personal y laboral"



Los Celos⁺

amor o inseguridad



**Edición
N° 27**

**Dirección
de Comunicación**

"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"

Índice

Presentación	3
Los celos	4
Origen	5
Características personas celosas	6
Celos Positivos	7
Celos en la pareja	8
Celos Infantiles	14
Celos en el trabajo	15
Celos en la relación de amigos	17
Tácticas para aprender a controlar los celos	18
Bibliografía	21

Presentación

Lo que para algunos autores puede ser un arranque de ira mezclado con coraje, tristeza o preocupación, para otros es inseguridad y baja autoestima, hay hasta quien se atreve a decir que los celos no son más que fantasmas en la mente.

Pero los antecedentes de casos trágicos, por causa de los celos, nos indican que son mucho más que esto ya que en la actualidad son uno de los mayores males que ataca a la sociedad, convirtiéndose en una enfermedad que puede incluso llevar a la muerte de quien la padece o de quien es objeto de los celos.

Probablemente los problemas en una relación, cuando existen celos, se deba a que no sabemos comunicar lo que sentimos, pero para conocer un poco más acerca de este tema tan controversial, lo invitamos a leer la presente edición.

Dirección de Comunicación

Los celos

Podríamos definirlos como un estado emotivo o ansioso que padece una persona caracterizada por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se posee-tiene, o se considera que se tiene-posee (amor, poder, imagen profesional o social).

La desconfianza es el rasgo más evidente de los celos, lo cual perjudica gravemente la relación entre las personas. Es un sentimiento causado por el temor de que la persona depositaria de nuestra confianza, amor u otro sentimiento, prefiera a otra en lugar de nosotros.

En nuestra sociedad, los celos pueden ser considerados como una emoción natural, pero estos pueden poseer rasgos negativos y positivos. Los celos normales pueden ser tomados como una muestra de afecto por parte de la persona; sin embargo, si en una pareja los celos son permanentes, tienden a desgastar y perturbar la relación afectiva porque surge el reproche, el reclamo o la exigencia de incondicionalidad hacia el ser querido.



Origen

Algunos autores creen que el sentimiento de los celos es universal e innato, por ejemplo en las islas Marquesas, donde la libertad sexual es prácticamente total, los indígenas manifiestan sus celos sólo cuando están ebrios, o sea cuando su control voluntario, su raciocinio ha disminuido.

Otros psicólogos señalan que este sentimiento es de origen cultural, que los celos no dependen del deseo o necesidad de goce exclusivo de los favores del otro, sino del estatuto social.

Algunos especialistas sitúan su origen en la infancia: por ejemplo, la Asociación de Lucha Contra los Celos, en Tenerife, España, asegura en su página electrónica que este sentimiento podría surgir a partir de la relación de la madre con su hijo, especialmente si el menor siente miedo debido a situaciones de agresión o abandono. Los que respaldan esta tesis, afirman que toda la inseguridad sembrada en edades tempranas produce frutos en el inconsciente, sacándola a flote en la futura vida de pareja.



Características personas celosas

Como características importantes a resaltar en las personas muy celosas es que son frecuentemente:

- apasionadas,
- ansiosas,
- un poco sadomasoquistas,
- neuróticas y
- proyectan, en su entorno humano, sus propias tendencias a la infidelidad.

Los celosos delirantes que se sienten abandonados, menospreciados y burlados, pueden llegar hasta la tragedia de perseguir con odio a su amor y no vacilarán en atacarlo. De ahí que este sentimiento genere tantos problemas, no solo en la seguridad física de las personas directamente afectadas por casos criminales, sino también en el equilibrio emocional de otras cuyo bienestar psicológico se ve amenazado.

Hombres y mujeres manifiestan la emoción de los celos de diferentes formas, por ejemplo, en los actos violentos por medio de los cuales el hombre siente que sus derechos deben quedar claros, mientras que la mujer busca llamar la atención de su pareja usando tácticas que le permitan verse y sentirse más atractiva.



Celos positivos

Si se entiende la captación de la atención de la persona celada como una de las características de los celos, se puede comprender que en ciertas situaciones los mismos son necesarios. En el matrimonio, por ejemplo, este tipo de celos es útil, porque actúa como generador de energía vital en la pareja. Cada uno se esfuerza en mejorar para mantener encendida la llama del amor.

Los celos, como una reacción de alerta ante una disminución amorosa de cualquier miembro de la pareja, son saludables y constructivos.

También en las personas mayores aparecen los celos positivos, los cuales actúan como estimulantes favorables del amor. Muchas veces son como una chispa energética que hace revivir los sentimientos que, talvez por años, habían pasado desapercibidos.

Es muy común que se interpreten los celos como una expresión de la importancia que tiene un individuo para esa persona. En las parejas recién formadas, uno de los índices para verificar si la otra persona está realmente interesada es la demostración de celos. Es así que la aparición de celos por parte de uno de los miembros de la pareja le hace saber al otro sobre sus sentimientos recíprocos, por lo que son concebidos como halagadores.



Celos en la pareja

En una relación amorosa, la ilusión de ser único y extraordinario en el mundo se esfuma cuando entra en escena “un tercero”.

La soledad provoca tal angustia que exagera el miedo de perder a la persona amada. Justamente para contrarrestar esa angustia es que surgen los celos.

Los celos en la pareja no siempre son consecuencia de un gran amor, ni indican cuánto se quiere, se necesita o desea a la otra persona. Normalmente quienes padecen estos ataques de celos son personas muy centradas en sí mismas, que solo se curarán saliendo de su autoencierro.

En muchas situaciones de celos hay más que amor o miedo a la soledad, también se dan sentimientos de posesión del otro, necesidad de controlarle, inseguridad en uno mismo, envidia hacia la mayor riqueza emocional del otro.



Perfil psicológico de una persona celosa

- Baja autoestima e inseguridad.
- Reacciones emocionales negativas (“vos no me querés”).
- Necesidad de estimación (“Nunca me decís que me amas”).
- Demanda continúa de aprobación (“Nunca te fijas en mí, todo lo mío te parece mal”).
- Reclama sacrificio (“Demuéstrame que me amas”).
- Desea ser amado incondicionalmente (“Yo debo ser la persona más importante para vos”).
- Es incapaz de sacrificarse (“ya he dado todo, te toca ahora a vos”).
- Suele ser demasiado egoísta y desconfiado (“¿Dónde estabas?, no contestaste el celular”).

Cualquier cambio en el contexto de la pareja puede llegar a ser motivo para una reacción de celos, por ejemplo si la pareja deja de hacer las cosas que usualmente hace como tomar una ruta distinta para llegar al trabajo, reuniones laborales muy frecuentes, aparecen pensamientos de engaño y se atiende selectivamente a señales de alerta, creando de esta manera un rival imaginario inexistente.



Cuando la persona no controla estos sentimientos, se torna cada vez más insegura e hipervigilante, generando como consecuencia reacciones agresivas o “escenas de celos”.

Una pareja teñida de celos se va debilitando paulatinamente, los interrogatorios se vuelven una rutina, la persona celosa controla la libertad y movimientos de su pareja y la relación comienza a deteriorarse. Estas condiciones provocan frustración llevando a la pareja al odio y la agresión, hasta llegan a cuestionarse si realmente existe amor entre ellos.

Para contrarrestar estos síntomas es importante respetar la libertad de cada miembro, su estado anímico y sus necesidades. No creerse propietario de los sentimientos de él o de ella con el objetivo de no romper el equilibrio en la pareja.



James Parr, filósofo existencialista expone en su libro “Nuevas maneras de amar: cómo la autenticidad transforma las relaciones” que en una relación amorosa surgen los celos debido a tres factores:

- Comparación.
- Competencia.
- Temor a ser reemplazado.

El filósofo recomienda la autonomía y la creatividad para contrarrestar los celos, ya que la relación entre estos tres factores se torna menos significativa. Cuando uno se ama a sí mismo la comparación con los demás disminuye y cuando la competencia no existe, se es menos vulnerable a sentir celos.

Según Parr, la manera básica para prevenir los celos es volverse una persona única e irremplazable para la persona amada.



Consejos para ayudar a vislumbrar si una persona es celosa, tácticas para evitar los celos y reflexiones para contrarrestarlos:

Señales de alarma

- Necesita controlar todos los movimientos de su pareja.
- Opina que es un ingenuo o una ingenua y le puede engañar.
- No le gusta que salga solo o con sus amigos.
- No le gusta que lleve cierto tipo de ropa provocativa.
- Arma una escena de celos sin motivos.
- Cree saber más sobre uno que uno mismo.

Tácticas para evitar los celos

- Intente sentirse seguro de la relación pero sin dar explicaciones de lo que hace constantemente, no caiga en la trampa.
- Aclare desde el principio cualquier situación que le pueda llevar a crear una sospecha más sin tener que explicarle absolutamente todo.
- No intente que reconozca que todo lo que ocurre es por celos porque esto reforzará su actitud celosa.
- Explíquele cómo se siente cada vez que le espía o le interroga.
- Pregunte por qué no puede confiar en usted si es que realmente le quiere.

Reflexiones para una persona celosa

- Piense que su pareja está con usted porque lo quiere como usted es, aún con sus celos.
- Si usted tiene amistades ¿no es lógico que su pareja también las tenga?
- Cuando le asalten dudas, cálmese y luego hable sobre ellas.
- No se puede desconfiar de alguien que confía en usted.
- Su pareja es libre de estar a su lado.
- Su pareja es una persona y no una propiedad.
- Su pareja no merece insultos derivados de su inseguridad.



Celos infantiles

Un tipo muy especial de celos son los infantiles, estos se manifiestan generalmente tras el nacimiento de un nuevo hermano. El niño, después de ser el centro de atención, se ve obligado a aceptar que debe compartir con el nuevo miembro de la familia el amor y cuidados de sus padres, especialmente de la madre, lo que hace que vea en el recién llegado a un usurpador y la malquerencia hacia “el intruso”, lo que puede conducirlo a volcar su agresividad en su pequeño hermano.

En estos casos, es importante resaltar la labor de los padres, quienes deben elogiar los actos de generosidad y amistad y evitar comparaciones para prevenir las envidias y los celos, hacer que cada hijo sea protagonista en la familia es promover su seguridad personal, autoestima y desarrollo de una personalidad equilibrada.

Según los psicólogos no es extraño que incluso el origen de ciertos estados neuróticos que sufren los adultos provenga de secuelas de celos infantiles padecidos hace décadas.

No le es fácil al niño compartir a su madre ni con el padre ni con el hermano, pero con éste último le es más difícil porque es más parecido a él.



111111

Celos en el trabajo

Estos suelen afectar con frecuencia a profesionales desconfiados y muy competitivos (en la mala acepción del término).

Características de estos profesionales:

- Son incapaces de trabajar en equipo.
- Invierten gran parte de su tiempo y energía en los pequeños detalles.
- No comparten información.
- Controlan cuanto ocurre a su alrededor.



El trabajo realizado por estos individuos no puede ser ensombrecido por ningún otro. La vida y valía personal de estos celosos laborales giran en torno a su estatus profesional y mantienen una baja autoestima (difrazada frecuentemente de autosuficiencia).

Esta actitud evidencia a personas inseguras y con déficit de inteligencia emocional, dado que no responden positiva y equilibradamente a los estímulos del exterior, en este caso, a la competencia de sus compañeros.



Celos en la relación de amigos

Generalmente se dan a partir de comparaciones como:

“ella es más bonita”, “aquel es más guapo”, “él es más listo” o “se casó con el que gana más dinero” o “ellos tienen una casa más bonita que la nuestra”.

Los celos que surgen de estas relaciones no suelen causar problemas ni dimensiones tan dramáticas; sin embargo, es importante ponerles atención cuando empiezan a afectar la relación de amistad.



Tácticas para aprender a controlarlos celos

1. Ámese a usted mismo, así la comparación con los demás disminuye y tendrá menos propensión a sentir celos. Acéptese más, trabaje la autoestima, según especialistas, el perfil psicológico de la persona que siente celos se relaciona muy frecuentemente con la baja autoestima y la inseguridad.

2. Fomente su propia vida personal con sus aficiones y proyectos. Cuando una persona se vuelve más autónoma y creativa, la probabilidad de que los celos se produzcan, es menor.

3. Cuando lo asalten dudas, primero cálmese y luego hable sobre ellas, identifique si existen razones justificadas para sentir celos.

4. Aproveche para fortalecer el diálogo continuo. La confianza y las buenas relaciones serán herramientas muy útiles para superar el desencuentro y los celos.



5. Evite los pensamientos destructivos. Sustitúyalos por otros de confianza.
6. Aprenda a diferenciar los hechos reales de los que usted cultiva en su imaginación.
7. Comente sus sentimientos con alguien de confianza. Tal vez esto le ayude a encontrar una posición objetiva.
8. Una vez detectado el problema, procure encontrar la manera de solucionarlo. Busque ayuda profesional.



*No permitamos que los celos conviertan
el amor en desamor*



Bibliografía

- http://www.avizora.com/publicaciones/psicologia/textos/los_celos_0046.htm
- <http://www.saludhoy.com/htm/psico/articulo/celos2.html>
- <http://www.cepvi.com/articulos/celos2.shtml>
- <http://www.supercable.es/~ajchaves/celos.pdf#search='celos%20entre%20amigos'>
- <http://www.psizama.com/Celos.html>
- <http://www.mujeractual.com/pareja/convivencia/celos3.html>
- <http://www.tnrelaciones.com/loscelos/index>
- <http://archivo.elnuevodiario.com.ni/2003/marzo/17-marzo-2003/sexualidad/sexualidad6.html>
- <http://www.monografías.com/trabajos17/celos-te-carcomen/celos-te-carcomen.shtml>
- <http://www.nacion.com/proa/2006/febrero/12/reportajes0.html>

Los Celos

amor o inseguridad



Dirección de Comunicación

Serie

Colección
"Desarrollo personal y laboral"

Edición 1 Relaciones Humanas
Edición 2 Técnicas de comunicación oral
Edición 3 Hablar bien en público
Edición 4 Etiqueta social
Edición 5 Servicio al cliente
Edición 6 Cómo llevarse bien con su jefatura
Edición 7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
Edición 8 Trabajo en equipo
Edición 9 Sáquele provecho a su tiempo
Edición 10 Un gesto vale más que mil palabras
Edición 11 Desarrolle su liderazgo
Edición 12 Enfrentando un conflicto
Edición 13 El poder de la motivación
Edición 14 Relaciones de pareja
Edición 15 Inteligencia emocional
Edición 16 Una vida sana (primera parte)
Edición 17 Mente sana cuerpo sano (II parte)
Edición 18 Cuando nos cuesta distanciarnos

Edición 19 Cómo sobrevivir a una pérdida
Edición 20 El arte de vivir responsablemente
Edición 21 Economía en el hogar
Edición 22 Por una igualdad real
Edición 23 Hacia una maravillosa etapa de la vida
Edición 24 El éxito de una buena comunicación (I parte)
Edición 25 El éxito de una buena comunicación (II parte)
Edición 26 El poder del perdón
Edición 27 Los celos: amor o inseguridad
Edición 28 La depresión
Edición 29 Vivir sin estrés
Edición 30 Conciliando el sueño
Edición 31 El valor de la imagen
Edición 32 El adicto al trabajo
Edición 33 El respeto