

CELOTIPIA (CELOS).

- Celos: es un sentimiento que se manifiesta a través de la vida, con las personas de su entorno como la pareja, la familia, los amigos. El problema comienza cuando controlan nuestras vidas.
- La celotipia es una psicopatología, su eje central son los celos muy intensos que guían sus pensamientos y forma de actuar, y generan elevados niveles de ansiedad.
- Angustiadas con la idea de infidelidad de su pareja, se afecta el desempeño en el trabajo, la familia, lo social y lo académico.

¿POR QUÉ SE MANIFIESTAN LOS CELOS?

Baja autoestima: la inseguridad y la falta de confianza en uno mismo, se piensa que la pareja va a preferir a otra persona porque es más bonita, más inteligente, más hábil y temen ser remplazados.

Miedo a la soledad: si pierde a la persona amada le causa tristeza y miedo, no encontrará a nadie como él o ella, estos pensamientos provocan desesperación e inseguridad.

Experiencias amorosas: cuando la persona ha sido engañada el temor que se repita está presente y se refuerza con pensamientos negativos sobre las relaciones.

Trastornos psicológicos: En el narcisista, paranoide o histriónico tienen mayor probabilidad de desarrollar la celotipia.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CELOTIPIA

Este trastorno delirante de que la pareja tiene un amante, se apoya en ideas erróneas, en pruebas como por ejemplo: manchas en la ropa, olor a perfume diferente.

A pesar de que la evidencia demuestre lo contrario, la persona sigue en la idea del engaño.

Llegan al extremo de ser fantasiosas y creer que es cierto.

Presentan un cuadro completo de depresión.

Pueden presentar intolerancia, irritabilidad extrema, agresividad y confrontación que no se limita a su pareja y familia, se extiende al círculo social.

¿ CÓMO AFECTAN LOS CELOS LA RELACIÓN?

Provocan desconfianza y conflictos en la relación, hay conductas intensas de persecución, acoso y peleas constantes. La persona se siente cansada, la relación se desgasta, se vuelve insostenible y la probabilidad de terminar la relación es mayor; es poco saludable, aumenta la angustia y los conflictos.

¿CÓMO MANEJAR LOS CELOS?

Trabajar el amor propio y autoestima, valorar y aceptarse.

Ser autónomo, independiente y creativo, con esto la posibilidad de celos es mínima.

Cuando haya dudas, calmarse, identificar razones justificadas para sentir celos, comunicarlas con pruebas en un tono conciliador.

Fortalecer un dialogo continuo, abierto, una confianza y un contacto directo.

MÁS...

Fomentar la escucha activa.

Aceptar que se están sintiendo celos, recapacitar sobre las causas, tener valor y comprensión para aceptar la realidad.

Las conductas celosas generan lo que se quiere evitar: el distanciamiento de la pareja.

Si no se puede resolver la dificultad con la pareja, buscar ayuda con un profesional y así conseguir una relación sana.

ACTIVIDAD

De acuerdo a la lectura, en una hoja de papel hacer un autoanálisis y mirar si genera dependencias emocionales con la pareja, un familiar o amigo. Si la respuesta es sí, ¿qué debe hacer, según lo planteado?