

# **Celos: Cómo Controlar Los Celos Autoestima, Inseguridad, Confianza y Comunicación En Las Relaciones**

5 Ejercicios Prácticos Para Controlar Los Celos

By Katey Lyon

**Copyright 2016 por © Katey Lyon – Todos los derechos reservados.**

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin autorización directa por escrito de la autora.

Bajo ninguna circunstancia ningún acuso o queja legal puede ser realizada en contra del autor para reparar pérdidas monetarias o daños debido la información contenida .

**Nota Legal:**

Este libro está protegido por copyright. El libro es sólo para uso personal. Usted no puede vender, distruibir , citar o reescribir ninguna parte del contenido del libro sin consentimiento de la autora.

**Nota de Renuncia de Responsabilidad:**

La información contenida en este libro es educacional y entretener. Se ha hecho lo posible para que la información sea precisa y actualizada. No hay ninguna garantía de ningún tipo incluida. El lector reconoce que el autor no está facilitando ningún tipo de consejo médico. Por favor consulte con su médico o terapeuta antes de utilizar técnicas incluidas en este libro.

Al leer este documento, el autor, bajo ninguna circunstancia es responsable de pérdidas directas o indirectas que pueden resultar de esta información, incluyendo errores, omisiones o inaxectitudes.

## Tabla De Contenido

Introducción.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>¿Qué Son Los Celos?</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tipos De Celos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Las Causas Principales De los Celos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Algunas Maneras De Lidar Con Algunas Causas De Los Celos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Consejos Para Hacer Frente A Los Celos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5 Ejercicios Práctico Para Controlar Los Celos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ejercicio 1: ¿Cuál Es El Origen De Sus Celos? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ejercicio 2: - Aumentar Autoestima .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ejercicio 3: Desarrolle La Comunicación .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ejercicio 4: Desarrolle Auto Aceptación.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ejercicio 5: Construir Confianza .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Conclusión.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Referencias.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

"Una persona segura de sí misma y competente es incapaz de sentir celos. Los celos invariablemente son un síntoma neurótico de la inseguridad."

Robert A. Heinlein.

# Introducción

"Los celos no son más que miedo al abandono."

Qué son los celos y como controlarlos es algo que usted debería aprender si usted quiere mantener relaciones saludables con su familia, amigos y pareja. Aunque sentir celos es normal, cuando los celos se vuelven obsesivos se transforman en una emoción negativa que destruye sus relaciones con los demás.

Tenga en cuenta que si usted no se propone solucionar sus problemas con los celos, sus relaciones con otros van a peligrar o van a dañarse.

Una de las maneras de aprender más acerca de los celos y cuál es la causa de los mismos, es que usted comprenda las categorías básicas de los celos.

Una categoría es la conocida como los celos saludables. Este es el tipo de celos que no es considerado ser dañino y puede ser definido como una reacción común que se produce generalmente en las relaciones de pareja. Lo mejor de esta categoría de celos es que no es difícil de controlar porque se produce esporádicamente. Este tipo de celos no requiere entrenamiento o análisis profundo.

La otra categoría de celos es los denominados celos destructivos y este tipo de celos es el que usted debe evitar. Los celos destructivos son intensos, irracionales y son experimentados de forma frecuente. Por lo tanto esta es una emoción considerada como incontrolable.

El propósito de este libro es ayudarlos a comprender y entender qué son los celos, de dónde provienen y darle sugerencias y ejercicios prácticos para que pueda superar estos celos destructivos.

Sinceramente,

Katey Lyon

“Los celos son claramente el miedo de que usted siente que no tiene valor. Si usted no puede amarse a usted mismo, usted nunca va a creer que alguien pueda amarlo”.

Jennifer James.

# ¿Qué Son Los Celos?

Los celos se producen cuando usted se siente infeliz o con ira porque usted cree que alguien a quien usted ama como ser su marido, su mujer, su novio, novia, etc. siente afecto o amor por otra persona u otra persona siente amor o afecto por ellos. Los celos son una emoción poco placentera que usted siente cuando piensa que otra persona está tratando de quitarle lo que usted quiere.

Cuando usted experimenta celos usted siente emociones negativas como ser:

- Sentirse inadecuado
- Frustrado
- Resentido
- Sentir ira
- Dolor
- Suspicio

Por lo tanto, los celos son una emoción que contiene miedo, humillación y rabia (ira). Los celos son una comparación, competición y sentirse reemplazado.

El sentir un poco de celos es normal, pero debemos aprender a reconocer si estamos cruzando la línea y experimentamos celos tóxicos. Cuando usted cruza la línea algunos de los síntomas son los siguientes:

- Siempre demanda atención
- Se vuelve obsesivo acerca de dónde él o ella está y con quién
- Acusaciones constantes de coqueteo
- Leer a escondidas los correos electrónicos o mensajes del teléfono
- Oler la ropa de él o ellas para ver si hay otro perfume
- Buscar en los bolsillos pruebas de algo que sospechamos
- Hacer a él o ella mal por querer ver a su familia y amigos
- Y mucho más.....

# Tipos De Celos

Existen muchos tipos de celos y todos nosotros experimentamos celos en algún momento de nuestras vidas. Los celos ocurren cuando nos sentimos preocupados, rabiosos y ansiosos. Los celos son una emoción que produce que las personas se mantengan enfocadas en las cosas negativas de la relación añadiendo más ansiedad a la misma.

Las personas celosas tienden a ser subjetivas y tomar los eventos de forma personal. Es por lo tanto importante poder discriminar los tipos de celos para que podamos ser conscientes de nuestras emociones y aprender a controlarlas. En las familias, los celos suceden especialmente entre los hermanos y muchas veces con familiares secundarios como ser los primos. Este tipo de celos surge cuando un miembro de la familia presta mayor atención a otro miembro. Por ejemplo, el padre pone toda su atención en su hijo varón e ignora un poco a su hija mujer.

Los celos también surgen entre los amigos, compañeros de colegio o compañeros de trabajo. En la escuela, los celos surgen cuando se realizan actividades y un niño es más favorecido que otro. Es esta competición la que es dañina. De forma ideal el competir tiene que ser una actividad amistosa y limpia de manera tal que las personas puedan realizar actividades sin necesidad de dañar a otros.

En las parejas, los celos románticos simplemente suceden. Este tipo de celos surgen cuando una persona siente dudas acerca de las amistades de su pareja, especialmente del sexo opuesto. Estas dudas en general significan la manifestación de las inseguridades. Si una persona es segura de sí misma con respecto a su pareja, los celos no suceden.

Otro tipo de celos es que sucede en el lugar de trabajo. Si un compañero de trabajo tiene una promoción otras personas pueden sentir celos. Cuando estos celos aparecen la parte dañina es que comienzan a producirse rumores que pueden arruinar la reputación de la persona que ha conseguido esta promoción.

Los celos son normales entre las personas y suceden cuando una persona pone atención en otra. Este tipo de celos pueden ser controlados sin dificultad. Los celos se vuelven dañinos cuando esta persona no puede ocultar sus inseguridades, ansiedad o preocupación, y es el tipo de celos que pueden dañar a otras personas.

Para poder manejar los celos o controlarlos es vital aceptar el hecho de que sentimos celos y buscar las razones de porqué se manifiestan. Si aprendemos a aceptar esta emoción va a ser más fácil controlarla.

Cuando nos volvemos conscientes de los diferentes tipos de celos, vamos a poder identificar las emociones involucradas, aceptarlas y buscar una solución.



# Las Causas Principales De los Celos

“Los celos son el dolor que el hombre siente que él no es igualmente querido por la persona a quien ama.”

Joseph Addison.

Si usted se encuentra en una relación romántica, los celos pueden ser inevitables. Esto se produce también cuando usted se encuentra en una relación desde hace mucho tiempo o si recién comienza esta relación romántica.

Si sus celos no se producen con mucha frecuencia, esto es normal y no tiene porqué alarmarse. Pero si usted tiene una tendencia a sentir celos frecuentes y se vuelven irracionales estos celos lo van a afectar de una manera negativa. Y por lo tanto es aconsejable que encuentre una manera de controlarlos.

La manera más eficiente de comenzar a controlar los celos es aprender las causas de los mismos. Algunas de las causas más comunes son las siguientes:

1. Estar en una relación con una persona poco confiable. Si usted se encuentra en una relación de pareja que lo ha engañado en el pasado, le ha sido infiel y que tiene la tendencia de coquetear con personas del sexo opuesto sus celos son legítimos. Sin embargo, usted debe comprender que sus celos son una emoción negativa y no importa si tiene razón o no estos celos no tienen sentido. No permita que los celos manejen su mente si usted quiere que su relación de pareja mejore. Después de todo usted ha decidido estar con esta persona poco confiable.

2. Inseguridad<sup>1</sup>. La inseguridad surge cuando usted siente dudas sobre su relación. Debido a que esta persona no se siente bien acerca de sí misma, todas las demás personas se vuelven una amenaza para ellos. Si usted es inseguro, los celos van a aparecer en su relación. Para poder controlar estos celos usted debe comenzar a re-construir su personalidad y su confianza en sí mismo.

<sup>1</sup> WebMed. Seeing Green: All About Jealousy. Retrieved from: <http://www.webmd.com/sex-relationships/features/overcoming-jealousy>

3. La necesidad de controlar a su pareja<sup>2</sup>. Esta necesidad de controlar a su pareja es una causa de celos que es un tanto difícil de controlar. Esta experiencia sucede cuando su pareja quiere salir con sus amigos por ejemplo y usted siente celos porque no puede controlar lo que están haciendo. Si usted siente que necesita controlar es importante que reflexione el porqué necesita controlar a los demás.

Sin embargo si usted nota que siente una desesperada necesidad de controlar a su pareja en todo lo que hace, sería conveniente que busque ayuda con un profesional de salud mental para que lo ayude con este problema.

4. Miedo<sup>3</sup>. El miedo desencadena los celos. Si alguien por ejemplo le ha sido infiel en el pasado, es posible que usted sienta este miedo con la pareja que tiene en este momento. El miedo a ser rechazado es una causa de los celos. Cuando una persona está en una relación de pareja y nota que su pareja habla con otra persona, puede tomar esto de manera negativa. Es decir, puede pensar por ejemplo que su pareja está interesada en esta otra persona y muy pronto lo va a abandonar.

Usted va a sentir miedo de que su pareja actual encuentre otra persona mejor que usted y lo deje. Pero no importa cuán fuerte sea este miedo usted debe de buscar una manera de controlarlo. Si este es su caso lo más importante es que sane el dolor de su pasado de la infidelidad para poder confiar en su relación actual.

Si ha disfrutado de esta vista previa puede adquirir el libro para descargar en amazon (elijá su país) Haga clic en el siguiente enlace:

**[Celos: Cómo Controlar Los Celos Autoestima, Inseguridad, Confianza y Comunicación En Las Relaciones](#)**

2 NetPlaces. Behind the Need to Control Your Partner. Retrieved from: <http://www.netplaces.com/happy-marriage/the-self-in-marriage/behind-the-need-to-control-your-partner.htm>

3 Relationship World. Jealousy - A deep-seated Fear. Retrieved from: <http://relationship-world.com/jealousy-a-deep-seated-fear/>