

TENDENCIAS

Cómo evitar los celos

El Ciudadano · 10 de enero de 2015

¿Tu chico pasa mucho tiempo coqueteando con otras chicas? ¿Alguna de tus amigas ha comenzado a hablar con otras personas y pasa menos tiempo contigo? Sentir celos es algo bastante natural en estas situaciones, pero sólo te hace daño. Aquí tienes consejos para saber cómo evitar este sentimiento y dejar de estar celosa. Toma una bocanada de aire profunda y recuerda que es la vida de ellos, no la tuya.





1-Identifica la situación que dispara esos sentimientos de celos. Puedes sentir celos porque:

- El chico o la chica que te gustan pasan tiempo con otra gente, lo que te hace sentir rechazado.
- Tu mejor amigo parece preferir pasar más tiempo con otra gente.
- Uno de tus padres comienza a pasar más tiempo con una nueva pareja.
- Uno de tus hijos parece preferir estar con su madre/padre en vez de estar contigo.
- Alguien obtiene el reconocimiento que mereces en el trabajo o en el colegio

2

Elabora confianza en ti mismo. Los celos suelen ser un producto derivado de inseguridades y una valoración escasa de ti mismo. Puedes sentir miedo de ser abandonado o rechazado por alguien cercano a ti. O puedes estar volcando tus energías a una sola cosa, de manera que cuando eso no va bien, tu confianza tambalea. La mejor manera de elaborar confianza en ti mismo es actuar como actuaría una persona confiada. Toma las decisiones como si te tuvieras toda la confianza del mundo. Eventualmente, tus sentimientos se articularán con tus acciones.

Cuando la gente confiada se siente abandonada o ridiculizada, eso no los quiebra. Saben que esa gente no tienen buen panorama de las cosas y no saben asumir sus culpas.

Hay bien en ti. Incluso si te has equivocado, sólo necesitas mirar esas cosas como

la oportunidad de aprender algo nuevo. Eso es lo que la gente confiada hace mejor. Nada los detiene.

3

Evita compararte con otras personas. Hazte amigo de alguien que pienses que no le falta nada y descubrirás que esa persona también tiene sus propios problemas. Incluso las celebridades más hermosas tienen peleas internas que no puedes ver. Pueden no ser elegidos para películas en las que les gustaría actuar, o hasta tener problemas con drogas o alcohol. Solamente porque alguien se vea bien por fuera, eso no significa que las cosas vayan bien por dentro.

en vez de concentrarte en lo que suceda a corto plazo, piensa en las cosas positivas, en tu talento o atributos de tu personalidad que aportas. Todo esto redundará en tener mayor confianza en ti mismo. Tienes infinitos atributos que nadie puede quitarte.**4**

Ten expectativas razonables por el tiempo que otro puede dedicarte. Si tu hijo o tu pareja no están compartiendo nada de tiempo contigo, entonces puedes tener algunas preocupaciones válidas. Pero si alguien pasa buen tiempo contigo, y para ti nunca es suficiente, estás demandando de más.

Mírate a ti mismo. ¿Qué es lo que te hace sentir tan necesitado? ¿Por qué no puedes ser feliz si la otra persona no está cerca?

Desperézate y pasa más tiempo con otra gente, o encuentra una actividad que te haga feliz. A veces, todo lo que necesitas es cuidar más de ti mismo en vez de concentrar toda tu energía en otro.⁵

Haz lo opuesto de lo que haría una persona celosa. Cuando sientas que los celos se están apoderando de ti, no reacciones en forma destructiva haciendo acusaciones o dejándole de hablar a esa persona. En cambio, intenta hacer lo que una persona con confianza haría en tu lugar.

Si un amigo pasará tiempo con otro, por ejemplo, recomiéndales una buena película o un restaurant.

Si el chico o chica que te gusta está hablándole a otra persona, únete a la conversación de forma amistosa.

Cuando alguien consigue el empleo que quieres, se amable en vez de desconfiado o tratar de socavar a la otra persona. Por el contrario, felicítala y ofrece tu ayuda para ayudarla a ser más exitosa.

6

Acepta que la paranoia es parte de los celos. Los celos hacen que reacciones con un escenario de fantasía en tu cabeza. En la realidad, las cosas malas que imaginas nunca pasaron. Y si pasan, eres lo suficientemente fuerte como para atravesarlas. Tienes personas con las que contar, y puedes seguir avanzando para convertirte en una mejor persona.

Tu novio o novia pueden llamar a sus ex para darle un abrazo cuando pasa algo malo en su vida, como la muerte de su madre. No enloquezcas por eso. Antes que nada, la persona que amas no está por eso prendada de ese viejo amor. Segundo, tu novio o novia están siendo considerados y esa es una de las razones por las que lo/la amas tanto.

Tu hijo puede formar relaciones de cariño con otros adultos. Puedes pensar que tu hijo ama a alguien más de lo que a ti, pero esa sospecha sea probablemente falsa.

necesitas de una comunidad para criar a un hijo y él se merece el amor de tantas personas como sea posible.

7

Confía. Es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Si sientes celos fácilmente, probablemente es porque en algún momento fuiste defraudado. Debes dejar de pensar en el pasado y pararte sobre el presente. Mira a esa persona que te está haciendo sentir celos. ¿Te ha dado alguna vez razones para que no confíes en él/ella?

Si esa persona nunca te ha defraudado, necesitas pensar bien de ella, no lo peor. Un buen amigo te ayudará a evaporar tus dudas, pero puede no estar siempre para darte explicaciones. Probablemente estás transfiriendo tus propios miedos sobre alguien a una persona que no tiene maldad. Creer es correr un riesgo. Debes aceptar el riesgo de equivocarte y también de disfrutar de lo bueno de creer en alguien y acertar.

Si alguien te lastima repetidas veces, debes salirte de esa relación. En este caso, tienes buenas razones para ya no creer en esa persona. ¡Mereces algo mejor!

8

Escucha tus sentimientos porque te dicen cosas importantes. Si te sientes celoso, tus emociones te están diciendo que algo está pasando y no te gusta. Tu novio o novia pueden coquetear más de lo que tú quisieras. Los límites deben ser puestos por ambos para que sepan qué es lo apropiado y qué no en términos de interactuar con otra gente. Pregúntale a tu pareja cuál es el límite (¿Coquetear? ¿Beso en la mejilla? ¿Masajes de hombros? ¿Bailar?) y ver si coinciden con tu pareja.

En caso de que no, hablen hasta encontrar un acuerdo común. Una vez que estás definido, confía en tu pareja y no dejes que los celos quiten lo mejor de tí.

9

Desarrolla una mirada optimista de las personas. En última instancia, los celos son un comportamiento basado en el temor. Estás pasando mucho tiempo preocupado por algo malo que todavía no ha sucedido, y que podría no pasar

nunca. Desafortunadamente, estás creando la situación con tu mente y podrías conseguir que suceda. Qué ironía, ¿no es cierto? Se llama profecía autocumplida. Si crees en alguien, cree en esa persona por completo. La buena gente se merece el beneficio de la duda

Fuente: [El Ciudadano](#)