

GACETA

DESARROLLO

humano

CELOS

Lo que parece amor,
pero no siempre lo es



SECRETARÍA EJECUTIVA
DE ADMINISTRACIÓN
OAJCDMX



RECURSOS HUMANOS
OAJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Sergio Fontes Granados
Secretario Ejecutivo de Administración

Mtro. Andrés Sánchez Hernández
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Director de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirector de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar
Jefa de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnica Especializada

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnica Especializada

Lic. Juana García González
Técnica Especializada

Lic. Haydeé Lugo Cervantes
Administrativa Especializada

Lic. Patricia Pérez Ramírez
Secretaria de Magistrado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnica Especializada

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativa Especializada

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativa Especializada

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía
Administrativa Especializada

Diseño Editorial
Dirección General de Gestión Tecnológica

ÍNDICE

5	EDITORIAL
6	REFLEXIÓN DEL MES
7	EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS
9	PSICOLOGÍA DE HOY
15	CONSTRUYÉNDONOS
20	AYUDÁNDONOS
22	SALUD
24	ENTRETENIMIENTO
26	REFERENCIAS
26	INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN

Editorial

Todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido, por lo menos alguna vez, celos. Esta emoción compleja y universal puede presentarse ante diversas áreas de nuestra vida, como puede ser en la pareja, familia o inclusive en el trabajo. Aunque muchas veces experimentamos los celos en silencio o no los expresamos, estos reflejan necesidades, miedos, inseguridades o expectativas en la forma en cómo nos relacionamos con los demás.

En esta edición del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico, exploramos los celos desde diferentes perspectivas. En estas páginas encontrarás ¿qué son los celos?, ¿por qué sentimos celos? y podrás conocer si esta emoción es normal o un problema.

El objetivo de esta publicación es que los lectores puedan reflexionar sobre sus propias emociones, reconocer cuándo los celos responden a temores internos o a hechos concretos, y encontrar estrategias para manejarlos de manera consciente. Comprender esta emoción no significa justificarla, sino aprender a identificarla, expresarla de forma saludable y fortalecer la confianza y la comunicación con quienes nos rodean.

Te invitamos a recorrer estas páginas, a dejarte llevar por los ejemplos y reflexiones, y a descubrir cómo los celos, aunque complejos y a veces incómodos, pueden convertirse en una oportunidad para conocerte mejor, fortalecer tus relaciones y mejorar tu bienestar emocional.

Equipo PAEP

Oración de la Gestalt

Yo soy Yo,
y Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo
para cumplir tus expectativas;
tú no estás en este mundo
para cumplir las mías.

Tú eres Tú,
Yo soy Yo.

Si en algún momento nos encontramos,
será maravilloso;
si no, no tiene remedio.

Falto de amor a mí mismo cuando,
en el intento de complacerte, me traiciono.

Falto de amor a ti cuando intento que seas
como yo quiero, en vez de aceptarte como eres.

Tú eres Tú,
y Yo soy Yo.

-Fritz Perls-

En librerías y plataformas

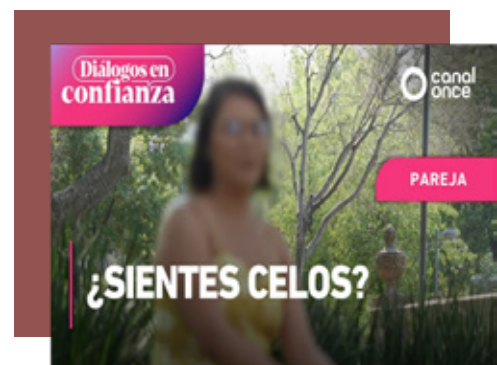


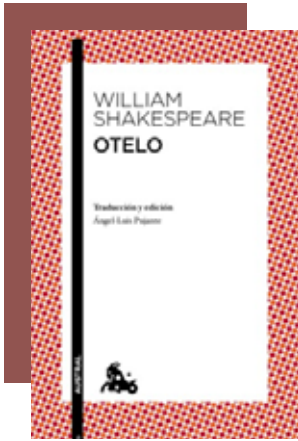
Te doy mis ojos / Icíar Bollaín (2003)

Una noche, Pilar sale huyendo de su casa con su hijo Juan. Escapa de su marido, Antonio, quien la maltrata y no tarda en ir a buscarla. Pilar es su sol, dice él, y “le ha dado sus ojos”. La película refleja cómo los celos, cuando se transforman en control obsesivo, pueden llevar a un ambiente de opresión y miedo que incluso puede desembocar en violencia

Diálogos en confianza / ¿Sientes celos? (Canal 11)

Los celos son una emoción compleja que surge cuando percibimos una amenaza hacia una relación significativa, especialmente en la pareja. Aunque pueden parecer una expresión de amor o preocupación, en realidad, suelen estar ligados, al miedo a la pérdida, la inseguridad y la necesidad de validación. <https://www.youtube.com/watch?v=MhVpnCbZXFE>





Otelo / William Shakespeare

La historia sigue a Otelo, un general respetado que comienza a dudar de la fidelidad de su esposa. Lo que inicia como una simple sospecha se transforma en una obsesión que nubla su razón y lo lleva a tomar decisiones irreversibles.

La obra retrata los celos no como una prueba de amor, sino como una emoción destructiva que puede deformar la percepción, alimentar inseguridades y destruir vínculos profundos. A través de su tragedia, Shakespeare muestra cómo los celos crecen cuando se mezclan con miedo, orgullo y falta de comunicación.

Es una lectura ideal para reflexionar sobre cómo esta emoción puede apoderarse de la mente humana y las consecuencias que puede tener cuando no se cuestiona ni se controla.



Celos: "Claves para comprenderlos y superarlos" / José María Martínez Selva

¿Te consideras una persona celosa?, ¿Conoces a alguna persona muy celosa?, ¿Son inevitables los celos?

Dirigido a los celosos, que sufren por su culpa, a sus parejas, a quienes hacen sufrir como consecuencia de su conducta celosa, y a todas las personas que quieren conocer mejor los variados sentimientos que gobiernan nuestra vida afectiva, este libro es un instrumento para comprender qué les ocurre a los celosos.

Basado en las más recientes investigaciones psicológicas y psiquiátricas sobre los celos, Martínez Selva recoge innumerables casos reales y testimonios que nos ayudarán a comprender la psicología de los celos en toda su complejidad, tanto por lo que se refiere a las principales formas y conductas en las que estos se manifiestan, así como a sus causas y posibles formas de superarlo.



¿Qué son los celos?



Actualmente, los celos se han normalizado tanto en la vida diaria que solemos ignorar su potencial destructivo. Aunque pueden desencadenar graves conflictos físicos, mentales y emocionales, la sociedad ha simplificado el problema hasta el punto de bromear con términos como “tóxico” o “tóxica”. Esta actitud oculta la gravedad de lo que, en realidad, es una relación conflictiva basada en la inseguridad. Sobre este punto, los autores García, Gómez y Canto (2001) mencionan que:

“Los celos son emociones originadas por la sospecha real o imaginaria de una amenaza hacia las relaciones que se consideran valiosas; además, los celos se encuentran condicionados por un sentido desmesurado de propiedad y de exclusividad, y no necesariamente se limitan al deseo sexual”.

García (2010) refiere que:

“Los celos son una emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad, real o imaginaria, de la persona amada. Entre lo que se considera como un nivel de celos normales, se puede señalar una muestra de preocupación e interés hacia la pareja, lo que puede ser un reflejo del amor experimentado. Sin embargo, la aparición de unos celos intensos refleja frecuentemente la existencia de inseguridad personal, así como un sentimiento de posesión sobre la pareja y un temor a perderla en beneficio de un rival, por lo que resulta extremadamente difícil establecer el límite entre los celos normales y los celos patológicos. Por consiguiente, para determinar una patología de los celos, hay que partir de la ausencia de una causa real de los mismos, la intensidad desaforada de la reacción emocional y el gran sufrimiento personal derivado de ellos; además de una notable interferencia sobre diferentes aspectos de la vida cotidiana” (Alario, 2002).



Características de los celos:

- ☑ **Características emocionales:** miedo a perder el vínculo afectivo, ansiedad o angustia ante la posibilidad de ser reemplazado, tristeza cuando se percibe distancia emocional, enojo hacia la pareja, hacia una tercera persona o hacia uno mismo e inseguridad en relación al valor propio.
- ☑ **Características cognitivas:** dentro de estas características entran procesos de pensamiento e interpretación enfocados a la relación o sobre uno mismo. Algunos ejemplos son: imaginar posibles escenarios de pérdida e interpretar ciertas conductas de la pareja como señales de engaño; además, puede existir pensamientos de comparación con las otras personas e ideas de minusvalía sobre uno mismo.
- ☑ **Características conductuales:** los celos pueden mostrarse por medio de acciones que buscan seguridad y reafirmación sobre la estabilidad en la relación. Algunos ejemplos de estos comportamientos son: conductas de vigilancia como revisar el celular o las redes sociales, preguntar a personas allegadas sobre donde está la pareja o con quién, tomar el tiempo que tarda en llamar o regresar a su hogar e intentos de controlar las interacciones de la persona. (Buss, 2000; Harris, 2000, 2003, 2005; Mathes, 1991; Sabini & Green, 2004).

¿Por qué **sentimos celos**?



Los celos son emociones complejas y de las más intensas dentro de las relaciones humanas, pueden presentarse tanto en la pareja, con amigas o amigos, o inclusive en el área laboral. Cuando queremos entender el origen de los celos, solemos relacionarlos con temas de inseguridad o desconfianza, sin embargo, su origen va más allá, pues es un sistema emocional complejo, donde se involucran estilos de apego, historias de vida, la percepción que tenemos sobre el riesgo y experiencias previas de traición, entre otros factores. Entender el origen de los celos, nos hace reflexionar en que no son únicamente inseguridades, fantasías o que estemos exagerando, sino en concebir que son una respuesta emocional donde se entremezclan factores internos y externos. En este artículo nos centraremos en los más relevantes, pero no olvidemos que es un proceso multifactorial, entender su origen y significado nos puede ayudar a gestionarlos.

Inseguridades personales

La forma en cómo nos percibimos puede influir en la aparición de los celos, así como en su intensidad. Si tendemos hacia una baja autoestima y autoconcepto podemos tener ideas erróneas sobre nosotros mismos, surgen dudas ante nuestro atractivo, inteligencia y valía.

Estas distorsiones actúan como un filtro frente a situaciones neutrales que pueden percibirse como una amenaza o sensación de abandono, en ocasiones muchas de estas ideas se basan más en miedos internos que en hechos objetivos, algunos ejemplos de estos pensamientos son:

“Va a encontrar a alguien mejor que yo”

“Tarde o temprano me va dejar por alguien mejor”

“Otra persona le va a gustar más, yo no soy suficiente”

Percepción de amenaza

Uno de los desencadenantes más frecuentes es la percepción de amenaza ante la pérdida de algún vínculo emocional. Esto suele presentarse cuando interpretamos que alguien más puede ocupar un lugar importante en la relación o cuando percibimos cambios en la dinámica cotidiana que se interpretan como riesgo de pérdida.

Estas amenazas pueden asociarse a situaciones como: la presencia de una tercera persona, cercanía emocional con alguien más, cambios en la rutina, atención, tiempo o conductas. Cabe mencionar que la percepción de amenaza no siempre es objetiva y es está influenciada por la manera en cómo interpretamos estos eventos. Desde esta perspectiva, los celos se presentan como un mecanismo de vigilancia emocional, ya que se percibe un riesgo de perder algo valioso y se activa para proteger este vínculo afectivo, esto se puede convertir en un problema cuando la interpretación esta distorsionada puede ser constante y exacerbada, se puede malinterpretar un riesgo cuando tal vez no lo hay.



Miedo a la pérdida

Aparte de la percepción de amenaza, los celos pueden presentarse a raíz del miedo por perder a una persona y temor a perder el lugar de la relación significativa. Es decir que, cuando estamos dentro de un vínculo emocional significativo, puede aparecer el miedo a dejar de ser importante para esa persona o de ser reemplazado, esto lo describe John Bowlby en su teoría del apego, pues él explica que las personas buscan lazos afectivos que brindan estabilidad y seguridad emocional. Por ende, cuando surge alguna amenaza o riesgo de perder este vínculo, puede activarse una respuesta emocional orientada a cuidar ese lazo, por ejemplo: los celos.

Experiencias previas

Experiencias pasadas como engaños, traiciones o abandonos en nuestra historia de vida, tienen un impacto profundo en cómo interpretamos y vivimos nuestras relaciones, ya que dejan una especie de huella emocional y esto puede generar un sistema de alerta ante posibles riesgos en el futuro.

Por ejemplo, en situaciones neutras pueden activarse. Imaginemos que en una simple conversación de nuestra pareja con alguien más, puede activar este sistema de alerta e interpretarse como una amenaza, no necesariamente porque lo sea, sino porque nuestro cerebro relaciona estos patrones con un evento o situación pasada y, como mecanismo de defensa, se activan emociones intensas que nos preparan para reaccionar ante estas señales de riesgo, sin embargo, esto puede provocar reacciones desproporcionadas, problemas o malentendidos.

Nuestra historia de vida puede influir en cómo percibimos nuestras relaciones, sin embargo, esto no justifica a los celos. Si bien son una emoción cuya presencia puede informarnos sobre necesidades y límites, pueden convertirse en un problema que afecte a nuestras relaciones y a nosotros mismos.



Factores culturales

Dentro de la parte cultural de México, así como en Latinoamérica, existe la idea de que el ser celado es una “muestra de amor”, ¿cuántas veces no hemos escuchado: es celosa o celoso porque me quiere”, “si no te cela no le interesas”? Esta forma de pensar puede hacer que romanticemos los celos, es decir, que los veamos como algo aceptable, puede resultar en relaciones posesivas o llenas de control que se pueden percibir como algo normal. Es relevante reconocer los factores culturales dentro de los celos, ya que si pueden influir en algunas personas; sin embargo, no se justifican. El manejo de esta emoción sigue siendo responsabilidad individual dentro de cualquier relación.

Rupturas de acuerdos y celos fundamentados

Los celos también pueden presentarse ante la ruptura de acuerdos dentro de la relación, es decir, los acuerdos sobre la fidelidad, comportamientos o cualquier límite previamente establecido. Se llaman celos fundamentados, porque, surgen a raíz de una base objetiva: un evento concreto que rompe los acuerdos pactados, como puede ser una infidelidad sexual, infidelidad emocional o mentiras sobre situaciones importantes.

Cuando sucede una ruptura de acuerdos dentro de las relaciones, la confianza se ve afectada y es esperable que, dentro de las emociones que presenten surjan los celos, miedo a la pérdida, preocupación o ansiedad elevada ante lo sucedido.

Como hemos visto en este artículo, los celos pueden surgir por diversos motivos; en algunos casos pueden ser por temores o interpretaciones internas, o en otros casos sí hay hechos concretos que rompieron algún acuerdo (infidelidad emocional, sexual, engaños, etc.). Tengamos presente que los celos son una emoción que puede presentarse cuando se percibe que un vínculo está en riesgo; sin embargo, puede convertirse en un problema cuando la emoción nos rebasa, la desconfianza es constante, existe una necesidad de controlar y vigilar, y ocupa gran parte de nuestro pensamiento, afectando la tranquilidad y nuestro bienestar.

Como conclusión, sí existen diversos factores que explican la emoción de los celos, pero esto no justifica los comportamientos que busquen limitar la libertad, dañen la confianza o deterioren un vínculo. Reconocer la emoción es importante, pero también lo es cómo se maneja y qué acciones se toman a partir de ella, ya que de ello depende si los celos terminan dañando la relación o si se convierten en una oportunidad para reflexionar, dialogar y revisar los acuerdos dentro del vínculo afectivo.



¿Cuándo los celos son normales?



Los celos pueden convertirse en un problema cuando se intensifican y surgen comportamientos que dañan las relaciones; esto genera sufrimiento tanto para quien los siente como para la pareja o persona que es celada. No obstante, los celos no se reducen únicamente a lo problemático, es importante abordar como forman parte de la naturaleza humana.

Los celos aparecen como una reacción emocional natural ante el miedo de perder el cariño o cercanía de una persona significativa, y sentirlos no necesariamente significa un problema, sino que se trata de un proceso emocional.

Podemos observar los celos desde etapas muy tempranas, como es el caso de la infancia, por ejemplo, los niños pueden mostrarse incómodos cuando sus padres prestan atención a alguien más o ante la llegada de un hermano. Estos procesos emocionales son parte natural del desarrollo humano.

Experimentar celos conlleva sensaciones de inseguridad, miedo, desconfianza y pensamientos de comparación o preocupación de ser reemplazados. Cuando los celos se encuentran dentro de lo normal, las sensaciones están presentes, pero no necesariamente nos dominan, podemos regularlas y pasan gradualmente.

En el caso de las relaciones de pareja ocurre algo similar; por ejemplo, cuando nuestra pareja muestra mucha cercanía con otra persona podemos experimentar incomodidad. Dentro de las relaciones familiares podemos observar cuando uno de los padres da más atención o cariño a otro miembro de la familia, o en el ámbito laboral pueden surgir pensamientos de comparación cuando alguien recibe más reconocimiento o es elegido en proyectos prioritarios y no somos tomados en cuenta. En estos ejemplos, los celos surgen como señal de que algo que valoramos podría verse amenazado, estas sensaciones son esperables porque muestran una reacción emocional normal, pues nos alertan sobre situaciones que son importantes y nos permiten identificar nuestras necesidades afectivas. Lo importante radica en reconocer esta emoción y entender que sentir celos no indica necesariamente un problema en nuestras relaciones.

Cuando identificamos los celos podemos reflexionar sobre esta emoción y decidir cómo actuar ante ellos. Los celos como otras emociones aparecen de forma involuntaria, cabe recalcar que sentir celos NO justifica por ningún motivo algún comportamiento violento como es el control, vigilancia o agresiones hacia otra persona.

El diálogo y la comunicación son fundamentales para manejar los celos normales. Como señala el psicólogo John Gottman: “las emociones difíciles no destruyen las relaciones; lo que realmente las daña es la manera en que las personas responden a ellas”. Hablar de lo que se siente permite aclarar malentendidos, expresar necesidades y fortalecer la confianza, convirtiendo los celos en una oportunidad para mejorar los vínculos y comprender mejor las emociones propias y ajenas.

En conclusión, los celos pueden volverse dañinos cuando se intensifican o se vuelven persistentes, pero también pueden aparecer como una emoción humana normal. Surgen en situaciones concretas, no dominan la relación ni la interacción laboral o familiar, y disminuyen cuando se reconocen y se comunican. Son normales porque reflejan nuestra necesidad de cuidado, atención y seguridad dentro de los vínculos importantes; y nos ayudan a tomar conciencia de nuestras emociones y a actuar de manera consciente y saludable.



Celos que dañan

En niveles sanos, los celos pueden incluso funcionar como un recordatorio de la importancia de nuestras relaciones. Sin embargo, cuando se vuelven intensos, irracionales y constantes, pueden transformarse en un problema serio, afectando profundamente tanto a la persona que los experimenta como a su relación.

La constante sospecha, el deseo de control y las dudas infundadas pueden desgastar el vínculo con la pareja, generando conflictos, ansiedad y sufrimiento. Además, los celos que dañan pueden causar una pérdida de identidad y autoestima en la persona celosa, afectando su bienestar emocional y el de la persona a su lado.

Como ya se mencionó anteriormente, los celos que ya no son sanos tienen raíces profundas y suelen estar influenciados por una combinación de factores personales, relacionales y externos.

Principales impactos de los celos en la pareja:

- ☑ **Deterioro de la confianza:** Crean un clima de sospecha constante, donde la pareja se siente vigilada y juzgada, rompiendo la base de la relación.
- ☑ **Comportamientos controladores:** El miedo a la pérdida conlleva a limitar la libertad y autonomía de la pareja, generando asfixia emocional.
- ☑ **Aislamiento social:** La persona celosa suele limitar las relaciones externas de su pareja, aislándola y eliminando sus fuentes de apoyo.
- ☑ **Aumento de conflictos:** Las discusiones se vuelven crónicas, deteriorando la comunicación y la convivencia.
- ☑ **Consecuencias emocionales:** Generan estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de frustración en ambas partes.



Aunque los celos pueden surgir del miedo al abandono o inseguridades, los celos dañinos o incontrolables deterioran la relación al convertirla en un círculo de tensión y agresividad. Destruyen la confianza y generan un ambiente de tensión constante, inseguridad y control que, a menudo, deriva en rupturas, aislamiento social, infidelidad por desgaste emocional y, en casos graves, violencia física o verbal.

Reconocer los celos dañinos es esencial para poder afrontarlos y prevenir sus efectos negativos tanto en la relación como en la vida personal.

Los celos que dañan suelen manifestarse en comportamientos controladores y repetitivos. Estos pueden ser desde revisar el teléfono, el correo electrónico o las redes sociales de la pareja sin su permiso, hasta pedir detalles constantes de dónde estuvo o con quién habló; interrogar sobre actividades y personas del entorno; e incluso, limitar sus actividades o amistades para evitar sentirse amenazado. Estos comportamientos no solo afectan la relación, sino que también generan un ciclo de desconfianza y tensiones que se vuelve difícil de romper.

Los celos dañinos no solo interfieren en la relación, sino también en la vida cotidiana de quien los experimenta. Los pensamientos obsesivos y el miedo constante a una supuesta infidelidad pueden causar ansiedad, estrés y afecciones físicas, como dificultades para dormir o cambios de humor drásticos. Además, este tipo de celos suele dañar la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que repercute en otros ámbitos de la vida, como el trabajo o las relaciones personales. La obsesión y el agotamiento emocional resultantes de estos celos deterioran la calidad de vida y, a menudo, generan un sufrimiento que es difícil de soportar para ambas personas en la relación.



Algunas estrategias de afrontamiento ante los celos:

1. Estrategias Cognitivas

Identificar desencadenantes y patrones: Analizar qué situaciones específicas provocan celos (redes sociales, amistades, pasado) para entender las causas subyacentes.

Cuestionar creencias irracionales: Desafiar pensamientos como "si habla con otros/as, no me quiere" o "me va a dejar". Reconocer que los celos suelen basarse en suposiciones, no en hechos.

Diferenciar "sentir" de "actuar": Aceptar que sentir celos es una emoción natural, pero no justifica actuar de manera controladora o destructiva.

Reencuadre cognitivo: Ver el pasado de la pareja como parte de su historia, no como una amenaza al presente, y entender que están juntos por elección.

2. Estrategias Emocionales y de Autoestima

Fortalecer la autoestima: Enfocarse en el valor propio, cultivando metas y sueños personales para no depender de la validación constante de la pareja.

Practicar la autocompasión: Ser amable con uno mismo y reconocer que es un proceso de aprendizaje, disminuyendo la vergüenza o la culpa.

Manejo de la incertidumbre: Aceptar que no se puede controlar todo ni garantizar la fidelidad absoluta, y que vivir con esa incertidumbre es parte de la confianza.

3. Estrategias Conductuales

Eliminar comportamientos de control: Evitar revisar el teléfono, redes sociales o interrogar a la pareja, ya que esto perpetúa el círculo vicioso de la ansiedad.

Técnica de "tiempo de celos": Posponer la rumia obsesiva. Asignar un momento específico del día para pensar en los celos y, si surgen antes, posponerlos para luego.

Fomentar la independencia: Mantener pasatiempos, amistades y actividades propias, lo que reduce la dependencia emocional.

4. Estrategias en la Relación

Comunicación asertiva: Expresar las inseguridades sin acusar, usando frases como "me siento inseguro/a cuando..." en lugar de "tú me haces sentir...".

Establecer límites saludables: Acordar juntos qué comportamientos son respetuosos y aceptables dentro de la pareja.

Generar complicidad: Fortalecer la confianza a través de actividades compartidas que aumenten la seguridad en el vínculo.

Cuándo buscar ayuda profesional

Si los celos son intensos, irracionales y afectan significativamente la calidad de vida o la relación (celos patológicos o celotipia), se recomienda acudir a un terapeuta.

Celos y amor: aprender a amar sin poseer



Como hemos comentado en las secciones anteriores, los celos son una emoción compleja que aparece cuando percibimos que una relación significativa podría verse amenazada por la presencia o intervención de otra persona. Esta percepción puede despertar el temor de que el vínculo cambie, se deteriore o incluso termine, ya sea ante una situación real o a partir de interpretaciones construidas desde nuestras propias inseguridades. Reconocer que los celos constituyen una respuesta emocional válida, aunque no siempre objetiva, es un paso fundamental para identificarlos, comprender su origen y aprender a manejarlos de forma consciente y constructiva.

Lejos de ser una emoción aislada, los celos integran distintas experiencias emocionales como la ira, la tristeza y el miedo, y pueden acompañarse de inseguridad, sentimientos de inferioridad o malestar. Comprender esta combinación nos ayuda a mirar más allá de la reacción inmediata y reconocer que, con frecuencia, los celos están vinculados al temor a perder a alguien importante, a no sentirnos suficientes o a ser reemplazados.

Frente a esto, surge una reflexión fundamental: **amar no es poseer.**

Amar sin poseer significa reconocer que la persona que queremos no es una pertenencia, sino un ser libre y autónomo. Cada persona tiene derecho a su espacio, amistades, pensamientos y proyectos. Cuando el amor se convierte en control, vigilancia o imposición, deja de ser un vínculo sano y se transforma en una relación basada en el miedo.

El amor saludable se construye desde la confianza, el respeto y la libertad. No se trata de retener a alguien, sino de elegir compartir la vida con esa persona cada día.

Estrategias para afrontar los celos y fortalecer la relación

☑ **Reconocer la emoción sin negarla.**

Sentir celos no nos hace débiles ni malas personas; nos hace humanos. Aceptar lo que sentimos es el primer paso para comprendernos mejor. Cuando identificamos de dónde vienen esos celos, podemos manejarlos con mayor conciencia y responsabilidad.

☑ **Establecer límites saludables.**

Hablar sobre lo que cada persona considera respeto dentro de la relación ayuda a crear acuerdos claros y seguros. Los límites no buscan controlar, sino cuidar el bienestar de ambos y fortalecer la confianza mutua.

☑ **Buscar apoyo cuando sea necesario.**

Si los celos se vuelven constantes, generan angustia o afectan la relación, pedir ayuda profesional es un acto de valentía y autocuidado. No tenemos que enfrentar todo solos.

☑ **Construir relaciones basadas en el respeto.**

El respeto, la confianza y la seguridad emocional son pilares fundamentales de un vínculo sano. Una relación sólida no se sostiene en el control, sino en la libertad, la elección consciente y el compromiso compartido.

☑ **Practicar la comunicación asertiva.**

Expresar lo que sentimos desde la calma y el respeto favorece el entendimiento. Hablar desde nuestras emociones, en lugar de acusar o señalar, abre espacios de diálogo y fortalece la conexión. Una herramienta muy útil es el “mensaje yo”, que nos permite comunicar cómo nos sentimos ante una situación concreta sin culpar al otro. Por ejemplo:

“Yo me siento incómodo cuando recibes mensajes de otras personas y no me los comentas, y me gustaría que pudiéramos hablar con transparencia.”

Este tipo de comunicación promueve la comprensión mutua, reduce los conflictos y ayuda a construir un vínculo más seguro y cercano.

Concluyendo, amar sin poseer es acompañar sin dominar, confiar sin vigilar y elegir estar juntos desde la madurez emocional. Porque el amor verdadero no encierra: construye, impulsa, fortalece y libera.

Yoga y regulación emocional.



En los últimos años, diversas investigaciones han explorado el impacto que tienen las prácticas que de manera integral contribuyen a la regulación de emociones, entrenando la atención consciente, la cual es una práctica central del yoga, así como la comprensión de las emociones, lo cual impacta en las relaciones interpersonales, respaldando la idea de que el yoga no solo mejora la salud física, sino que también nos lleva a la autorreflexión, el autoconocimiento y el manejo emocional.

Desde la perspectiva de la práctica, las emociones no son domesticadas, ni se dominan, se trata de calibrar la ventana de tolerancia, de ampliar el rango en el cual podemos sostener la incomodidad que generan los distintos pensamientos o emociones por las que transitamos diariamente, activarnos, calmarnos, expandirnos, contraernos, subir, bajar y volver al centro.

Permítete experimentar cada una de ellas y aprender que incluso ahí, en medio del desorden interno, eres capaz de habitarte.

La práctica no se basa en la eliminación de las emociones o los pensamientos que forman parte de nuestra vida en el día a día, sino en la aceptación, la regulación, la atención plena y la autocompasión que nos ofrecen recursos para responder con mayor consciencia.

A continuación, te comparto algunos recursos dentro de la práctica de yoga:

Nadi shodhana o respiración alternada es un pranayama (técnica de respiración) que equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. El nombre nadi shodhana proviene del sánscrito y está compuesto por nadi, que significa 'canal', y shodhana, que significa 'purificar, limpiar'. Entre otros beneficios, purifica los canales energéticos (nadis) y equilibra la energía corporal. Es un pranayama que requiere concentración para contar y mantener el ritmo.

Hagámoslo:

- ☑ Siéntate cómodamente con la espalda erguida.
- ☑ Concéntrate en la sensación del aire en las fosas nasales y el movimiento en tu diafragma.
- ☑ Comienza con tiempos cortos y ve aumentando gradualmente para evitar tensión.
- ☑ La exhalación larga ayuda a calmar, mientras que la inhalación profunda energiza.
- ☑ Dobra los dedos índice y medio de la mano derecha hacia la palma (Vishnu mudra.)
- ☑ Tapa la fosa nasal derecha con tu pulgar derecho e inhala profundamente por la fosa nasal izquierda.
- ☑ Cambia, tapa la fosa nasal izquierda con el dedo anular de tu mano derecha y destapa la fosa nasal derecha y exhala lentamente.
- ☑ Inhala por la fosa nasal derecha.
- ☑ Tapa la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda.
- ☑ Repite de 5 a 10 ciclos.

En cuanto al movimiento corporal hay asanas (posturas de yoga) en las cuales la combinación de movimiento corporal y respiración, da como resultado mayor conciencia corporal, las cuales son las siguientes:

Balāsana (Postura del niño): promueve la relajación y la sensación de seguridad.

Setu bandāsana (postura del puente): al existir una apertura profunda del pecho, esto favorece una respiración más profunda.

Paschimottāsana (flexión hacia delante sentado): ayuda a reducir la tensión mental y física. Practicadas en conjunto, los pranayamas y los asanas favorecen la conexión entre cuerpo y mente, permitiendo observar las emociones que surgen sin reaccionar impulsivamente.

“No puedo hacer nada por ti, excepto trabajar en mí... y tú no puedes hacer nada por mí, excepto trabajar en ti”

-Ram Dass-



ENTRETENIMIENTO



Test: ¿Confianza total o celos activados?

Los celos son una emoción humana; si nos rebasan, pueden distorsionar nuestra forma de conectar con los demás. Este test te invita a reflexionar sobre cómo este sentimiento influye en tus vínculos y en tu bienestar.

1. Si tu pareja tarda en responder un mensaje, tú:

- A) Piensas que debe estar ocupada.
- B) Te inquietas un poco, pero esperas.
- C) Revisas su última conexión constantemente, empiezas a imaginar que está hablando con alguien más y comienzas a bombardear con mensajes y llamadas hasta que te contesta.

2. Si menciona a alguien atractivo/a del trabajo o amigos:

- A) No le das mayor importancia.
- B) Haces una broma ligera al respecto.
- C) Cambias el ánimo inmediatamente, surgen pensamientos de comparación o comienzas a reclamar.

3. Cuando la pareja asiste a algún lugar sin tu compañía:

- A) Aprovechas para hacer tus propios planes.
- B) Preguntas a algunos detalles por curiosidad.
- C) No puedes estar tranquila o tranquilo, buscas la manera de saber dónde está y con quién.

4. Si ves que alguien le comenta con frecuencia en redes sociales:

- A) No asumes nada sin evidencia.
- B) Te genera duda, pero lo dejas pasar.
- C) Investigas el perfil y revisas interacciones pasadas.

5. Cuando habla con su ex por temas pendientes:

- A) Confías mientras haya transparencia.
- B) Te incomoda, pero intentas manejarlo con calma.
- C) Sientes enojo inmediato y desconfianza automática.

6. Si notas que está más arreglado/a de lo habitual:

- A) Lo tomas como algo positivo.
- B) Te preguntas si habrá alguna razón especial.
- C) Asumes que quiere impresionar a alguien más.

Resultados:

Mayoría A – Confianza saludable

Entiendes que el amor se basa en respeto y autonomía.

Mayoría B – Celos humanos (nivel moderado)

Es normal sentir inseguridad ocasional. La clave es comunicar sin acusar.

Mayoría C – Celos activados

Los pensamientos anticipatorios pueden estar tomando el control. Tal vez conviene trabajar en confianza y autoestima para evitar conflictos innecesarios.

Reflexión final

Sentir celos no es el problema.

El reto está en cómo los gestionamos.

El amor sano no se construye desde el control, sino desde la confianza, el diálogo y la seguridad personal. Porque el bienestar emocional también forma parte de nuestra calidad de vida.

REFERENCIAS

1. Gottman, J. M., & Silver, N. (2016). Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione. Barcelona, España: Urano
2. Guerrero, L. K., & Afifi, W. A. (2006). "Celos: Una perspectiva de comunicación" . Trillas.
3. Bowlby, J. (2008). El apego y la pérdida: Vol. 1. El apego. Paidós.
4. Facultad de Psicología UNAM. (2022, 18 de abril). Si dominas tus miedos y elevas tu autoestima, dejarás atrás los celos. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/si-dominas-tus-miedos-y-elevas-tu-autoestima-dejaras-atras-los-celos/>
5. Olgúin, M. (2025, 22 de septiembre). Celos, qué son y cómo controlarlos. Global Revista UNAM. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/celos-que-son-causas-como-controlarlos/
6. García, Gómez y Canto (2001) Buss (2000), Harris (2000,2003a, 2005), Mathes (1991) y Sabini y Green (2004). Características de los celos en un grupo de estudiantes universitarios en la ciudad de Bogotá.
7. García, Gómez y Canto (2001) Boletín de Psicología, No. 94, Noviembre 2008, 7-22 RELACIÓN ENTRE CULTURA DEL HONOR, CELOS Y SATISFACCIÓN EN LA PAREJA

INVESTIGACION Y ELABORACION A CARGO:

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez.

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez.

Lic. Juana García González.

Lic. Patricia Pérez Ramírez.

Instructora de Yoga Terapéutico y empresarial Vianey Vidal zuñiga

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS