

Consejos prácticos de gestión de los celos

Una vez hemos comprendido por qué aparecen los celos, cómo se manifiestan, hemos sido capaz de determinar sus componentes y las consecuencias a nivel personal y de la relación, os propongo distintos consejos para que podáis ponerlos en práctica y mejoréis vuestra gestión de esta emoción tan incomoda:

1. Responsabilidad sobre las emociones propias

Asumir la responsabilidad de nuestras emociones es esencial. Los celos son nuestra responsabilidad. Pedir a la otra persona que haga algo diferente para que nosotros no sintamos celos, no es responsabilizarnos, sino que es poner la responsabilidad en la otra persona.

2. Cálmate

Antes de actuar y realizar cualquier acción es necesario que tomes consciencia del grado de activación en ese momento. Es posible que, estando muy alterado, no consigamos gestionar adecuadamente esta emoción por lo que te propongo que realices ejercicios de respiración durante unos minutos que te permitan conectar con sensaciones de calma y tranquilidad antes de dar cualquier paso.

3. Piensa sobre lo que hay debajo de los celos

Es importante que puedas filtrar las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que surgen cuando nos sentimos celosos. Podemos reflexionar acerca de qué sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos suscitan los celos. ¿El escenario actual me recuerda a alguna situación de mi pasado? ¿La imagen de mi pareja sonriendo a otra persona me lleva a una sensación antigua? Cuanto más podamos conectar estas emociones de celos con los eventos pasados que las crearon en primer lugar, mejor podremos entender nuestra situación actual. Podemos realizar un ejercicio narrativo escribiendo todos los pensamientos que nos pasen por la cabeza aunque sean muy surrealistas para pasar después a valorar el grado de realidad de dichos pensamientos.



4. Siente los celos

Aceptar y sentir nuestras emociones con compasión es una parte necesaria del proceso. Tratar de evitar el sentimiento de celos no hará que este disminuya. Simplemente, buscará otras formas de manifestarse. Por lo que a pesar del malestar que genera, es necesario aceptar y tolerar esa emoción comprendiendo el mensaje que nos quiere transmitir.

5. Sé paciente

Es posible aceptar y reconocer nuestros celos sin actuar en consecuencia. Puedes aprender herramientas para calmarnos antes de reaccionar, por ejemplo, puedes dar un paseo o hacer respiraciones profundas para evitar actuar desde el impulso. Actuar impulsivamente puede llevarnos a estallar o castigar a alguien a quien queremos.

6. Habla sobre ello

Cuando los celos se apoderan de nosotros, es importante poder expresarlo de una forma saludable. Compartir nuestras emociones puede ayudarnos a dejar de rumiar sobre nuestros celos. Desahogarse está bien, siempre y cuando se trate de dejar salir nuestros pensamientos y sentimientos irracionales, mientras reconocemos que son exagerados e irracionales.

7. Comparte tus miedos con tu pareja

Tener una comunicación abierta y sincera: conversa con tu pareja sobre lo que sientes, piensas y crees que podría hacer para mejorar su conducta. Hazlo de manera asertiva y procura crear un espacio donde él o ella también pueda manifestar lo que cree y experimenta.

8. Alimenta tu relación

Haz cosas que aumenten tu seguridad y confianza en la relación. Pasa tiempo con tu pareja, haz planes con ella, respeta sus límites, bríndale afecto y demuéstrole tu amor. Tener una relación fuerte hará que te sientas más confiado y que tus celos no te causen tanto malestar.

9. Busca ayuda profesional

Si observas que pese a los intentos por gestionar esta emoción necesita profundizar más o una ayuda especializada, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.