GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# Pasos para controlar los celos, de la mano de Silvia Fonseca

Actualidad Empresarial | 26/08/2023 | 00:00

Los celos son una emoción que, muchas veces, resulta inevitable para una gran cantidad de personas. Si bien puede ser natural sentir celos ocasionalmente, estos sentimientos pueden ejercer un control total sobre las actitudes y pensamientos de un individuo. En estos casos, es muy probable que la relación con los demás se arruine.

Para quienes se preguntan cómo controlar los celos, la psicóloga clínica y sexóloga Silvia Fonseca responde que el primer paso consiste en analizar el origen de los mismos. En este sentido, pueden provenir de inseguridades o miedos propios y de patrones experimentados en relaciones pasadas, entre otras alternativas.

Consejos para controlar los celos

Según indica Silvia Fonseca, cuando una persona experimenta celos es conveniente que exprese sus preocupaciones y las comunique. A propósito de esto, en una pareja la otra persona no necesariamente sabe qué es lo que está atravesando su compañía. Otra acción recomendable es hablar con un tercero de confianza. Por lo general, las personas que sienten celos intensos ven la realidad de manera distorsionada. Entonces, al conversar con otro es posible ver una situación desde otra perspectiva.

Al mismo tiempo, sentirse celoso puede deberse a otros problemas, como cuadros de ansiedad o de baja autoestima. En estos casos, es mejor canalizar la energía a la resolución de estas circunstancias. Además, no es aconsejable que, por celos, una persona se compare con otras porque su autoestima puede disminuir. Por otra parte, estos sentimientos pueden convertirse en una fuente de información útil. En este sentido, los celos pueden indicar que una persona siente que falta algo en la relación que mantiene con otra.

¿Cómo controlar los celos con una pareja?

Silvia Fonseca sostiene que el primer paso, en todos los casos, consiste en reconocer a los celos como un problema real que está afectando la relación entre dos personas. Como, por lo general, esto se debe a un problema de autoestima, es importante mantenerse positivo, agradarse a uno mismo y comenzar a dar menos importancia a estos sentimientos.

Bajo ningún punto de vista es recomendable intentar que el otro sienta lo mismo, por lo que no

es aconsejable intentar seducir o elogiar a otras personas como respuesta a los celos. Al mismo tiempo, es conveniente limitar el tiempo en redes sociales, ya que esta es una fuente de imágenes y contenidos que pueden disparar los celos.

Otro aspecto importante para combatir este problema es trabajar en la confianza. Con respecto a esto, es fundamental que ambos miembros de la pareja se esfuercen por dar un voto de confianza al otro.

Quienes buscan cómo controlar los celos pueden recurrir al apoyo profesional de Silvia Fonseca, psicóloga y sexóloga con más de 25 años de experiencia.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/215278-pasos-para-controlar-los-celos-de-la-mano-de-silvia-fonseca.htm