

---

## Siento celos, ¿es normal?

Los celos son emociones **normales** que todos sentimos a veces.

Puedes sentir celos de tu mejor amigo, de tu pareja, de tu hermano o hermana, de lo que vemos en redes sociales... Lo principal es entender **que no se puede evitar** sentirse así de vez en cuando. Pero puedes hacer que **esa emoción no te controle**.

Los celos pueden ser uno de los peores enemigos de la relación en pareja. No los permitas. Busca ayuda si no los puedes controlar.

Podéis leer el [artículo completo en este enlace](#).

**Resumen en nuestra infografía:**



**Autores del artículo original:**

- [Jorge Cocolina Andrés](#)
- [Meritxel Alonso Céspedes](#)

---

**Fecha de publicación:** 8-07-2014

*Última fecha de actualización:* 19-07-2023

**Autor/es:**

- [Lucía Gómez López](#). Residente Pediatría.. Hospital universitario Virgen de las Nieves. Granada.
- [María Dolores Montilla Castillo](#). MIR de Pediatría.. HUVN GRANADA. Granada.

