

## SIENTO CELOS, ¿ES NORMAL?



### ¿Qué son 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**.

### ¿Qué debo hacer si siento celos?

- **Intenta entenderte.** Piensa qué situaciones te provocan celos e intenta buscar la causa. ¿Sientes inseguridad respecto a la relación con esa persona? ¿Crees que vales menos que los demás? ¿Sientes que sin la otra persona no podrías ser feliz?
- En caso de celos hacia tu pareja o amigos debes recordar que **esa persona no es tuya**. Está contigo porque quiere. Dejar que sea una elección libre. Retener a alguien a tu lado no te servirá de nada.
- Debes darte cuenta de que **el problema está en ti**, no en la otra persona.
- Si sientes que no puedes controlarlo, **pide ayuda**. Tu problema puede tener solución. No es fácil hallar la solución sin la ayuda de profesionales o adultos en los que confíes.

### ¿Y si yo soy la víctima?

También puede pasar que alguien cercano se **comporte de forma celosa con nosotros**.

Esto no solo pasa en la pareja. También pasa en la amistad o en otras relaciones. Por ejemplo, que tu amigo o amiga se enfade si tienes **otros amigos, o que tu pareja sienta celos de otras personas**.

### Aprender a poner límites porque:

- Las conductas celosas **nunca** son una prueba de amor.
- **Por eso es crucial aprender a detectar conductas que no debemos aceptar, y poner límites.**
- [En una relación sana](#), las dos personas deben ser **libres** de tener relación con quienes quieran y mantener su **independencia**. Si no, podríamos chocar con comportamientos **violentos** que nunca debemos aceptar.
- Es importante tener claro que, si no puedes confiar en tu pareja o en los colegas o sientes inseguridad, esa relación no te conviene.

### ¿Cuándo me debo preocupar?

- Si critica tu forma de vestir, de hablar o de actuar
- Si te llama muchas veces o te manda mensajes para saber dónde estás y con quién estás o cuándo vas a llegar.
- Si quiere controlar tus mensajes o llamadas en el móvil o el ordenador.
- Si pone problemas o no deja que salgas con otros amigos.

Aunque creas que te quiere, si mantienes una relación que no es buena, lo más probable es que vaya a peor. Tal vez pienses que sí, pero **no puedes hacer cambiar a nadie**.

Si continuas con la relación lo más posible es que cambies tú. **Te puedes sentir culpable** por cosas que **no** son tu culpa. Puedes acabar dependiendo de la otra persona y separándote de tus amigos y familia.

#### **FRASES DE ALARMA:**

- *A ver, enséñame qué te has puesto.*
- *¿Con quién hablas? Seguro que te tira ficha.*
- *No quiero que hagas esto. Te lo digo porque te quiero.*
- *O sea que sales con tus amigos, ¿peros no sales conmigo?*
- *Has quedado con tus otros amigos, entonces ya no querrás venirte con nosotros.*
- *Claro, como mamá te quiere más a ti...*

En general cualquier frase o comportamiento que te haga sentir inseguro en una relación, es de alarma.

Si te está ocurriendo algo de esto pide ayuda a tus amigos, padres, familiares... El **116111** es el **teléfono de Servicio de Ayuda a la Infancia y Adolescencia**.

#### **Recurso de interés:**

- VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=HCtFvZ1671I>)

Cortometraje realizado por las concejalías de Políticas de Igualdad y Juventud del ayuntamiento de Cúllar. Vega (Granada) junto a los jóvenes de la asociación, dentro de la campaña "Desenmascarando los mitos del amor romántico".

**...más**

Si te está ocurriendo algo de esto pide ayuda a tus amigos, padres, familiares... El **116 111** es el **teléfono de Servicio de Ayuda a la Infancia y Adolescencia**.