



Parejas La celotipia y el miedo a la infidelidad causan problemas y llevan a las rupturas amorosas

Freemph.es

LOS CELOS Y DESCONFIANZA, PROBLEMAS EN LA RELACIÓN

Los problemas más comunes que se presentan en una relación amorosa son los celos y la desconfianza; estos factores pueden causar niveles de inseguridad en ambas partes y llegar al punto de causar la finalización del vínculo de la pareja.

Gonzalo Rodríguez, psicólogo clínico, menciona que en la actualidad por el manejo de redes sociales se ha incrementado la desconfianza entre la pareja. El alcance de la Internet provoca que las fotografías, comentarios y 'likes' generen la interacción con personas cercanas, que pueda desencadenar en malos entendidos, disgustos, peleas y rupturas entre las partes.

Existen dos tipos de celos, los patológicos o celotipia, que se refieren a preocupaciones excesivas sobre la fidelidad y lealtad

de la pareja; este comportamiento genera episodios de ansiedad y una sensación de una constante vigilancia.

La sintomatología de padecer celotipia se caracteriza por los constantes estímulos que tiene una persona por supuestos sentimientos de infidelidad; estos son distorsionados y una sonrisa, una mirada, una llamada, un mensaje o una interacción en redes sociales con amigos o compañeros suelen ser interpretadas como amenazas directas a la relación.

La inseguridad es otro de los síntomas marcados en el comportamiento de las personas celosas; esto desencadena en enojo, depresión, ansiedad e incluso sensaciones de inferioridad o rechazo al propio físico.

Si una persona desconfía de otra querrá tener control absoluto sobre todo lo que

hace su pareja, querrá revisar constantemente los dispositivos móviles (computadoras, celulares, tabletas) y vigilará incluso hasta la forma en la que se viste.

Los celos incontrolables pueden incluso terminar en violencia intrafamiliar.

Rodríguez apunta que no existe un medicamento que controle los celos, recomienda que las parejas que padezcan constantes situaciones de celotipia acudan a terapia. Esto puede ayudar a mejorar el vínculo amoroso, trabajar en torno al autoestima y amor propio.

Las parejas deben hablar sobre todo lo que sucede, sobre lo que les da miedo y sobre todo sobre las necesidades que tienen. No es obligación del otro amarnos y tampoco podemos poner en sus manos nuestro bienestar y autoestima. **F**