

Celos, Control y Confianza: Sanando Relaciones Dominadas por el Miedo y la Inseguridad

*Un manual práctico para parejas con
patrones tóxicos y celotipias desde
un enfoque psicoterapéutico*



Dr. Juan González Ferrer
Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

“El amor no se mide en cadenas ni vigilancias, sino en la libertad de confiar y elegirnos cada día sin miedo.” — Dr. Juan González Ferrer

Dedicado a todas las parejas que han sentido el peso de los celos y la inseguridad, pero que aun así se atreven a buscar un camino de confianza, sanidad y amor verdadero.

© (copyright)
Primera edición 2025

**Centro de
Terapia
Psicológica
Familiar**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



**CIENCIA Y
CORAZÓN**
PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para
Parejas**

“Enseñamos el Arte
de vivir en Pareja”

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción de cualquier
parte del libro sin permisos del autor.



ÍNDICE DE CONTENIDO

♦ INTRODUCCIÓN: Cuando el amor se enreda en los celos

- ¿Por qué un libro sobre celos y control en la pareja?
 - El impacto silencioso de la inseguridad en el amor.
 - ¿Para quién es este libro?
 - ¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?
 - Breve recorrido por la historia de los celos en la cultura.
 - Datos sobre el autor del libro
 - Mi experiencia clínica: dos décadas acompañando parejas en crisis.
 - Cómo leer y aprovechar este libro.
-

PARTE I. COMPRENDIENDO LOS CELOS Y EL CONTROL

Capítulo 1. Los celos: emoción humana o veneno relacional

- ¿Qué son realmente los celos?
- Claudia y Ernesto: “El mensaje que no era para mí”.
- Mariana y Daniel: “La foto en redes sociales”.
- Diferencia entre celos normales y celos patológicos.
- El papel de la autoestima en los celos.
- Celos románticos, celos amistosos y celotipia.
- Cómo los celos se convierten en obsesión.
- Caso clínico breve: “Si sonrías con otro, me engañas”.
- Ejercicio práctico: Identificando mis detonadores de celos.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 2. El control en la pareja: miedo disfrazado de amor

- Mitos sobre el control: “Si te cuido, te amo”.
- Laura y Samuel: “Te marco porque me preocupo”.
- Marta y Andrés: “Si me celas, es porque me amas”.
- Formas de control: emocional, económico, digital y social.
- El ciclo de la dependencia mutua.
- Cómo el control destruye la libertad y la pasión.
- Caso clínico: “El celular como enemigo de la confianza”.

- Ejercicio práctico: Inventario personal de conductas de control.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 3. El apego inseguro y las heridas tempranas

- Teoría del apego (Bowlby y Ainsworth).
- Estilos de apego en adultos: seguro, ansioso, evitativo, desorganizado.
- Cuadro Comparativo de los Estilos de Apego en Adultos.
- Cómo las heridas tempranas alimentan los celos.
- Heridas tempranas y celos en la pareja: guía práctica.
- Sofía y Ricardo: “El fantasma del abandono”.
- Diego y Carla: “Amar con miedo”.
- Apego inseguro y miedo al abandono en la pareja.
- Caso clínico: “Amor desde la herida”.
- Ejercicio práctico: Test de autodiagnóstico de apego.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

PARTE II. DINÁMICAS TÓXICAS EN LAS RELACIONES DOMINADAS POR EL MIEDO

Capítulo 4. Círculos viciosos: celos, reclamos y distancia

- El inicio del ciclo: sospecha → reclamo → defensa → distancia.
- Mapa del círculo vicioso: Celos, reclamos, defensa y distancia.
- El efecto bola de nieve en los conflictos de pareja.
- Laura y Andrés: “¿Por qué no me contestaste?”.
- Daniel y Mariana: “Siempre tienes un pretexto”.
- La profecía autocumplida de los celos (Gottman).
- Caso clínico: “Lo que temía terminó pasando”.
- Ejercicio práctico: Mapeando el ciclo tóxico en mi relación.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 5. El impacto psicológico del control en la pareja

- Mariana y Julián: “No puedes salir sin mí”.
- Ernesto y Claudia: “¿Con quién hablabas?”.
- Vigilancia y sumisión.
- Consecuencias emocionales: ansiedad, depresión, baja autoestima.
- Efectos en la persona controlada: aislamiento y pérdida de identidad.
- Efectos en quien controla: agotamiento, frustración, vacío.
- Cómo ambos terminan siendo prisioneros.
- Caso clínico: “Cuando el controlador también sufre”.
- Ejercicio práctico: Escala de dependencia emocional.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 6. Celos y violencia: la delgada línea roja

- Ana y Luis: “Solo fue un empujón”.
- Marcos y Valeria: “Te voy a exhibir”.
- La línea roja es muy delgada.
- Diferencia entre celos intensos y violencia.
- Factores de riesgo para la escalada a agresión.
- Violencia psicológica, verbal, física y digital.
- Resumen: Tipos de violencia derivada de los celos.
- El papel del machismo y los estereotipos de género.
- Relatos de machismo y violencia.
- Caso clínico: “Del reclamo a la agresión física”.
- Ejercicio práctico: Señales de alarma en mi relación.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

PARTE III. CAMINOS HACIA LA SANACIÓN

Capítulo 7. De la inseguridad a la confianza

- Andrea y Marcos: “De las contraseñas al respeto mutuo”.
- Laura y Raúl: “De los celos a la seguridad emocional”.
- Frase inspiradora.

- Cómo se construye la confianza en la pareja.
- Elementos clave en la construcción de la confianza.
- Estrategias prácticas para fortalecer la confianza.
- Transparencia sin caer en la invasión de la intimidad.
- Claves para un balance saludable.
- Ejemplo ilustrativo: Ana y Marcos.
- Pequeños pasos para recuperar la seguridad emocional.
- Ejemplo ilustrativo: Lucía y Andrés.
- Ejemplo práctico: “Nuestro pacto de confianza”.
- Ejemplo de un pacto de confianza en pareja.
- Ejemplo aplicado: Mariela y Jorge.
- Ejercicio práctico: El diario de la confianza.
- Ejemplo ilustrativo: Laura y Felipe.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 8. Sanando heridas tempranas y reescribiendo la historia personal

- Claudia: Inseguridad y miedo al abandono.
- Miguel: Evitación y dificultad para conectar.
- Experiencias tempranas que nos marcan.
- El peso de la infancia en las relaciones adultas.
- Mariana: Reescribiendo recuerdos dolorosos.
- Reprocesamiento de memorias emocionales.
- Terapia Focalizada en las Emociones (Sue Johnson).
- Ejemplo práctico: Silvia y Arturo “Atrapados en el ciclo de celos y reproches”.
- Técnicas de sanación: reparentalización, cartas y visualizaciones.
- Ejemplo ilustrativo: Luis, un niño descuidado.
- Caso clínico: “Liberar al niño interior del miedo”.
- Ejercicio práctico: Carta de reconciliación con mi historia.
- Ejemplo ilustrativo: Martha escribe a su niña interior.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 9. Comunicación asertiva y límites sanos

- Angélica y Carlos: Celos y reproches.
- Pedro y Alejandra: Frustración y necesidad de atención.
- Cómo expresar emociones sin atacar ni manipular.
- Diferencia entre límite y control.
- Ejemplo ilustrativo: Carla y Tomás.
- Antídotos de Gottman frente a los celos (crítica, desprecio, defensiva, evasión).
- Ejemplo clínico: “Hablamos sin pelear por primera vez”.
- Ejercicio práctico: La técnica del “tiempo fuera” para bajar la intensidad.
- Ejemplo ilustrativo: Rosa y Fernando.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 10. Reconstruir la intimidad y la conexión

- Sofía y Daniel: Reconstruyendo la cercanía.
- Mónica y Samuel: Del miedo al reencuentro.
- Cómo volver a acercarse tras la desconfianza.
- El papel de la empatía y la validación.
- Ejemplo ilustrativo: Martha y Rubén.
- Recuperar la complicidad y la ternura.
- Ejemplo ilustrativo: Laura y Miguel.
- Caso clínico: “De la vigilancia al encuentro íntimo”.
- Ejercicio práctico: 5 minutos diarios de conexión emocional.
- Ejemplo ilustrativo: Lucía y Rogelio.
- Frase inspiradora.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 11. Cuando el amor necesita ayuda profesional

- Mireya y Antonio: Los Reproches Constantes.
- Susana y Roberto: Tensión y distanciamiento.
- Señales de que la pareja no puede sola.
- Terapia individual vs. terapia de pareja.
- Enfoques terapéuticos eficaces:
 - Terapia Focalizada en las Emociones (Sue Johnson).
 - Método Gottman.
 - Terapia cognitivo-conductual.

- Cómo elegir un buen terapeuta.
 - Caso clínico: “El tercer espacio que nos salvó”.
 - Ejercicio práctico: Mi red de apoyo.
 - Frase inspiradora.
 - Referencias bibliográficas
-

PARTE IV. INSPIRACIÓN Y PRÁCTICA DIARIA

Capítulo 12. Ejercicios para cultivar la confianza y soltar el control

- Raquel y Manuel: “Volver a confiar paso a paso”.
- Claudia y Saúl: “Del miedo al reencuentro”.
- “Un pacto sencillo que lo cambió todo”.
- La confianza crece con la práctica.
- Cómo generar rutinas prácticas para transformar la relación.
- Mini-programa de 21 días para fortalecer la confianza.
- Frases y recordatorios para los momentos de inseguridad.
- Ejercicios de pareja para fortalecer la confianza:
 - Compartir gratitud diaria.
 - Revisar acuerdos de confianza cada semana.
 - Practicar la empatía con “el espejo emocional”.
- Ejercicio práctico: Plan de 21 días.
- Frases inspiradoras.
- Referencias bibliográficas

Capítulo 13. El amor como elección consciente

- Sandra y Carlos: “Elegir amar cada día”.
- Rocío y Raymundo: “Miedo vs. Libertad en el amor”.
- Martina y Daniel: “Cuando el amor deja de aprisionar”.
- La diferencia entre amar desde el miedo y amar desde la libertad.
- Qué significa elegir cada día a la pareja.
- Historias de parejas que lograron superar la celotipia.
- Reflexión final: “El verdadero amor no controla, acompaña”.
- Ejercicio práctico: Compromiso de pareja hacia una relación sana.

- Frase inspiradora.
 - Referencias bibliográficas
-

Epílogo: Amor que se construye, amor que transforma

- Mensaje final: esperanza y transformación son posibles.
- Invitación a seguir trabajando en el amor sano.

Bibliografía General

- Bowlby, Ainsworth, Hazan & Shaver.
- Sue Johnson (Terapia Focalizada en las Emociones).
- John Gottman (Los cuatro jinetes).
- Esther Perel (intimidad y deseo).
- Otros especialistas en celos y control en la pareja.

Introducción: Cuando el amor se enreda en los celos



❖ ¿Por qué un libro sobre celos y control en la pareja?

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos sentido celos. Un ligero malestar al ver a nuestra pareja conversar con alguien más, una punzada de inseguridad cuando tarda en responder un mensaje, o incluso una inquietud silenciosa al notar que otra persona muestra interés en quien amamos. **Sentir celos no nos hace “malos”, nos hace humanos.**

El problema surge cuando esos celos dejan de ser una emoción pasajera y se convierten en un filtro que distorsiona la relación. Lo que comenzó como una duda puede transformarse en una vigilancia constante, en discusiones diarias, en desconfianza crónica y, en los casos más graves, en violencia emocional o física.

La idea de este libro nace porque he visto de cerca cómo **los celos y el control pueden asfixiar lo que alguna vez fue amor.**

Después de más de veinte años de escuchar historias de parejas en crisis, he aprendido que detrás de cada reproche, de cada sospecha y de cada intento de control, existe algo más profundo: **miedo, heridas no resueltas y una inseguridad que clama por ser comprendida.**

↳ Relatos reales de parejas que hablan por sí mismos

● Mariana y Luis: “El celular como enemigo”

Mariana y Luis llegaron a terapia después de un año de constantes peleas. Mariana se quejaba de que Luis revisaba su celular a todas horas, pedía las contraseñas de sus redes sociales y exigía fotos para comprobar dónde estaba. Luis, entre lágrimas, decía: “*Yo no quiero perderla, pero siento que en cualquier momento me va a engañar.*”

Lo paradójico es que Mariana jamás le había dado motivos de desconfianza. Sin embargo, el miedo de Luis era tan intenso que lo llevó a conductas cada vez más controladoras. El resultado: ambos **vivían atrapados en un ciclo de reclamos y defensas**, donde el amor quedaba cada vez más escondido.

● Paola y Ernesto: “Amor que sofoca”

Paola siempre soñó con tener una relación estable, pero su relación con Ernesto se transformó en una especie de jaula invisible. Ernesto no soportaba que Paola saliera sola con amigas, le cuestionaba la ropa que usaba y se enojaba si no respondía de inmediato sus mensajes.

En consulta, Paola me confesó: “*Doctor, yo sé que me ama, pero me siento sofocada. A veces pienso que su amor es una prisión. Lo peor es que ya no sé si lo amo o si solo tengo miedo de perderlo.*”

Este tipo de frases reflejan la confusión que generan los celos enfermizos: **¿es amor, es cuidado o es control?** Detrás de esa duda se esconde un profundo miedo al abandono y la necesidad de controlar lo incontrolable.

Estos relatos son solo una muestra de las muchas historias que acompañan este libro. Historias de parejas que, como quizás tú y tu pareja, **luchan cada día entre el deseo de amar y el temor de perder.**

❖ **El impacto silencioso de la inseguridad en el amor**

La inseguridad no siempre grita. A veces se esconde en frases como:

- “*Si de verdad me amaras, no necesitarías salir con tus amigos.*”
- “*No es celos, es cuidado.*”
- “*Lo hago porque me importas.*”

Estas palabras parecen inofensivas, pero detrás de ellas hay un temor latente: **el miedo a perder al otro.** Ese miedo puede erosionar poco a poco la confianza, el respeto y la libertad que toda relación sana necesita.

El impacto no es solo en la pareja. **La persona que cela vive atrapada en una tormenta interna**, con ansiedad constante, pensamientos obsesivos y una insatisfacción que nunca encuentra paz. **La persona celada, por su parte, siente que vive bajo sospecha**, que su vida es vigilada y su voz apagada. **Ambos terminan prisioneros de un círculo doloroso que los aleja en lugar de unirlos.**

❖ ¿Para quién es este libro?

Este libro es para ti si alguna vez te has sorprendido revisando el celular de tu pareja, dudando de su palabra o sintiendo que, por más amor que recibes, nunca es suficiente para calmar tu inseguridad.

Es también para ti si te sientes asfixiado, cuestionado o bajo sospecha constante, y no sabes cómo expresar a tu pareja que su “cuidado” se ha convertido en control.

Es un libro para parejas jóvenes que apenas comienzan a enfrentar estas tensiones, y para matrimonios con años de historia que sienten que los celos han minado su confianza. También está pensado para quienes han decidido iniciar un proceso personal de autoconocimiento, y desean liberarse de patrones que repiten una y otra vez en sus relaciones.

En otras palabras, este libro es **para todos aquellos que reconocen que el amor se ha enredado con el miedo y no quieren resignarse a vivir atrapados en ese ciclo.**

❖ ¿Qué cambios o beneficios puedes esperar?

Al recorrer estas páginas, encontrarás que no se trata solo de entender los celos o identificar las conductas de control, sino de transformar la manera en que te relacionas contigo mismo y con tu pareja.

Los beneficios que puedes esperar son:

- **Mayor claridad emocional:** comprenderás de dónde vienen tus celos y qué heridas tempranas los alimentan.
- **Nuevas herramientas prácticas:** aprenderás estrategias sencillas y efectivas para manejar la inseguridad y la necesidad de control.
- **Un vínculo más sano:** descubrirás cómo reconstruir la confianza y fortalecer la intimidad con tu pareja.

- **Crecimiento personal:** podrás trabajar en tu autoestima, tu estilo de apego y tu capacidad de amar sin miedo.
- **Esperanza renovada:** te darás cuenta de que los celos no tienen que definir tu historia, y que es posible amar desde la libertad.

Este libro no promete soluciones mágicas, pero **sí ofrece un camino real y probado, basado en la experiencia clínica del autor y en las investigaciones más reconocidas en el campo de las relaciones de pareja.**

❖ Breve recorrido por la historia de los celos en la cultura

Los celos han sido parte de la historia humana desde siempre. En la mitología griega, Hera, esposa de Zeus, es recordada por sus escenas de celos hacia las amantes de su esposo. En la literatura, Shakespeare nos regaló el drama de *Otelo*, un hombre consumido por los celos que terminó destruyendo lo que más amaba.

Y si miramos a nuestra cultura actual, encontramos canciones, novelas, películas y hasta chistes que normalizan los celos como sinónimo de amor verdadero. Pero la verdad es que **los celos no son amor: son miedo. Y cuando el miedo gobierna la relación, el amor deja de florecer.**

✍ Datos sobre el autor del libro

El Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Durante más de 20 años ha trabajado con familias y parejas en crisis, acompañando procesos de sanación, restauración del diálogo y transformación emocional. Ha escuchado cientos de historias reales que, como la tuya, están llenas de dolor, amor y deseo de hacerlo mejor. Además de su experiencia clínica, tiene un matrimonio de 32 años y es padre de

tres hijos ya adultos y abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

§ Mi experiencia clínica: dos décadas acompañando parejas en crisis

He tenido el privilegio —y el dolor— de escuchar cientos de historias de parejas atrapadas en dinámicas de celos y control. Algunos llegaron a terapia al borde de la ruptura; otros después de haber cruzado límites peligrosos.

Recuerdo a una mujer que me dijo: “*Doctor, siento que vivo en una cárcel invisible, él no me pega, pero controla cada movimiento de mi vida.*” También recuerdo a un hombre que lloraba en mi consultorio diciendo: “*Sé que la estoy perdiendo, pero no puedo dejar de revisarle el celular, cada día vivo con temor de que me engañe.*”

Estos relatos no son aislados. Son el reflejo de un fenómeno muy común, aunque poco hablado: **las relaciones dominadas por la inseguridad**. Mi compromiso como terapeuta es mostrar que, aunque los celos puedan ser devastadores, no son una condena. Con trabajo personal, acompañamiento terapéutico y estrategias claras, muchas parejas logran **transformar el miedo en confianza y la desconfianza en una nueva oportunidad para amar con libertad**.

❖ Cómo leer y aprovechar este libro

Este libro no es un tratado académico, aunque encontrarás referencias sólidas de los mejores investigadores en el tema — John Bowlby, Mary Ainsworth, Sue Johnson, John Gottman, Esther Perel, entre otros. Tampoco es un manual rígido, aunque contiene ejercicios prácticos y herramientas concretas que podrás aplicar en tu vida.

Más bien, este es un viaje.

- **Un viaje de comprensión**, para entender de dónde vienen los celos y el control.
- **Un viaje de sanación**, para trabajar en las heridas tempranas y el apego inseguro.
- **Un viaje de transformación**, para aprender a construir relaciones basadas en la confianza y no en el miedo.

En cada capítulo encontrarás:

- **Explicaciones claras**, con base científica, pero en un lenguaje sencillo.
- **Relatos reales de parejas** que pasaron por estas luchas (resguardando siempre su identidad).
- **Ejercicios prácticos** para aplicar lo aprendido en tu vida personal o en tu relación.
- **Frases inspiradoras** que te acompañarán en los momentos de duda.

No importa si lees este libro solo, buscando comprenderte mejor, o junto a tu pareja, intentando sanar lo que se ha roto. Lo importante es que mantengas una **mente abierta y un corazón dispuesto para ser transformado** para vivir un amor en libertad.

☞ Una invitación final

Este libro no pretende juzgarte ni señalarte, sino acompañarte. Tal vez te descubras en algunas páginas como “el que cela”, en otras como “el celado”, o quizá en ambas. Lo importante es que reconozcas que no estás solo: **miles de parejas atraviesan por estas tormentas**.

La buena noticia es que los celos y el control no tienen que definir tu relación. **Se puede aprender a amar sin miedo, a confiar sin vigilar**, y a elegir cada día un amor que libera en lugar de aprisionar.

Este es el camino que comenzamos hoy: **transformar el dolor en aprendizaje, y la inseguridad en confianza.**

* **Frase inspiradora:** “El verdadero amor no necesita cadenas, porque donde hay confianza, hay libertad.”

¡Comencemos!

Dr. Juan González Ferrer

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia

Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

PARTE I. COMPRENDIENDO LOS CELOS Y EL CONTROL



Capítulo 1. Los celos: emoción humana o veneno relacional



❖ ¿Qué son realmente los celos?

Los celos son una emoción compleja que **combina miedo, inseguridad, tristeza y enojo**. Surgen cuando una persona percibe una amenaza —real o imaginaria— hacia su vínculo afectivo más importante. En otras palabras, son una respuesta emocional ante la posibilidad de perder el amor, la atención o la exclusividad de la pareja.

Desde una perspectiva evolutiva, los celos han servido como una forma de **protección del vínculo**. En tiempos antiguos, garantizaban la permanencia de la pareja y, en consecuencia, la seguridad de la descendencia. Sin embargo, en la vida moderna, este instinto natural puede volverse una distorsión emocional que lastima la relación más de lo que la protege.

◆ **Claudia y Ernesto: “El mensaje que no era para mí”**

Claudia y Ernesto llevaban seis años juntos. La relación había comenzado con intensidad, con largos mensajes, detalles y promesas de amor eterno. Pero poco a poco, esa chispa se fue mezclando con dudas y sospechas.

Una tarde, mientras Ernesto estaba en la ducha, Claudia escuchó la notificación de su celular. No pudo resistir la tentación de mirar la pantalla: era un mensaje de una compañera de trabajo que decía simplemente “*Nos vemos mañana*”. El corazón de Claudia se aceleró. En su mente, esa frase sencilla se transformó en una evidencia de traición.

Cuando Ernesto salió del baño, la mirada de Claudia ya estaba cargada de enojo y lágrimas. “¿Quién es ella? ¿Por qué te escribe así? ¿Me estás engañando?”, disparó sin pausa. Ernesto, confundido, intentó explicarle que se trataba de una reunión laboral, pero la semilla de la sospecha ya estaba sembrada.

Desde entonces, cada mensaje, cada llamada y cada salida tardía se convirtieron en un detonador de celos. Lo que en un principio era un instinto natural de protección, terminó transformándose en una sombra que rondaba la relación todos los días.

Claudia decía que solo necesitaba pruebas de amor para confiar, pero la paradoja era que cuanto más pedía confirmación, más desgastaba el vínculo. **Los celos, en vez de cuidar la relación, comenzaron a envenenarla.**

♦ Este relato ilustra cómo **los celos surgen de una amenaza percibida** —aun cuando no hay evidencia real— y cómo esa emoción puede crecer hasta deformar la realidad de la pareja.

◆ **Mariana y Daniel: “La foto en redes sociales”**

Mariana y Daniel tenían tres años de relación. Ambos disfrutaban mucho compartir momentos en redes sociales, pero un día, mientras Mariana navegaba en su teléfono, se topó con una foto

de Daniel en una reunión de trabajo. En la imagen, él aparecía sonriendo junto a varias compañeras.

Un nudo de incomodidad se formó en su pecho. La primera reacción fue la clásica punzada de celos: “*¿Por qué sonríe así? ¿Y por qué no me contó que estaba con ellas?*”.

En lugar de guardarse la duda o explotar, Mariana decidió esperar a la noche para hablar con él. Con calma, le dijo: —“Hoy vi una foto tuya en redes. No te voy a mentir: me incomodó un poco. Sé que seguramente no significa nada, pero quiero decirte lo que siento, porque para mí es importante ser honesta contigo”.

Daniel escuchó con atención, la miró a los ojos y respondió: —“Gracias por decírmelo de esta manera. Entiendo lo que sientes y te aseguro que era una foto de la oficina, nada más. Lo último que quiero es que dudes de mí. Si quieres, la próxima te aviso cuando haya algo así para que no te sorprendas”.

Ese diálogo sencillo evitó una tormenta. Los celos no desaparecieron —porque son parte de la experiencia humana—, pero Mariana los convirtió en una oportunidad de apertura y confianza y con el tiempo, ambos aprendieron que hablar de sus inseguridades sin acusaciones los acercaba más que cualquier promesa.

♦ Este segundo relato muestra que **los celos pueden gestionarse con honestidad, empatía y comunicación**, transformando una amenaza en una oportunidad de conexión.

❖ Diferencia entre celos normales y celos patológicos

No todos los celos son dañinos. Existen matices importantes que vale la pena reconocer:

- **Celos normales o adaptativos:** son reacciones pasajeras, proporcionales y que no generan daño permanente en la relación. Pueden aparecer, por ejemplo, cuando la pareja

presta mayor atención a otra persona en un contexto social. Duran poco tiempo y no se convierten en obsesión.

- **Celos disfuncionales o patológicos:** surgen de manera intensa, constante y desproporcionada. Se acompañan de pensamientos obsesivos, actitudes controladoras y conductas invasivas, como revisar el celular, seguir a la pareja o prohibirle actividades o relaciones. Estos celos deterioran gravemente la confianza y pueden escalar hacia la violencia psicológica o física.

La clave está en diferenciar entre una emoción natural que puede ser regulada y una dinámica que se convierte en un veneno para la relación.

❖ El papel de la autoestima en los celos

La autoestima funciona como un “filtro emocional” que amplifica o reduce la intensidad de los celos.

- Una persona con **autoestima saludable** confía en su propio valor, reconoce sus cualidades y entiende que el amor de su pareja no depende de una vigilancia constante.
- Una persona con **autoestima frágil** tiende a pensar que no es suficiente, que “cualquiera puede ser mejor”, y vive en alerta constante ante posibles amenazas reales o imaginarias.

Cuando la inseguridad personal se proyecta en la relación, los celos dejan de ser un signo de amor y se convierten en un reflejo del miedo a no sentirse digno de ser amado.

❖ Celos románticos, celos amistosos y celotipia

No todos los celos se manifiestan de la misma manera. Podemos distinguir al menos tres formas:

- 1. Celos románticos:** aparecen en las relaciones de pareja, cuando se percibe que alguien externo representa una amenaza afectiva. Son los más comunes y también los más estudiados en la psicología.
- 2. Celos amistosos o sociales:** surgen cuando sentimos que un amigo o ser querido prefiere a otra persona por encima de nosotros. Aunque no involucran un componente romántico, pueden ser igual de dolorosos.
- 3. Celotipia:** es la forma más grave y patológica de los celos. Se caracteriza por pensamientos obsesivos, convicciones infundadas de infidelidad y conductas de control extremo. En algunos casos puede estar asociada a trastornos psiquiátricos, como el trastorno delirante.

Reconocer estas categorías ayuda a identificar si lo que experimentamos es una emoción pasajera, una inseguridad manejable o un problema que requiere ayuda profesional.

❖ **Cómo los celos se convierten en obsesión**

Los celos se transforman en obsesión cuando se repite este ciclo:

- 1. Pensamiento intrusivo:** “Seguro me engaña”.
- 2. Ansiedad creciente:** el malestar aumenta al no poder confirmar o negar la sospecha.
- 3. Conducta de comprobación:** revisar el celular, interrogar, vigilar.
- 4. Alivio momentáneo:** una respuesta que calma la ansiedad... por un tiempo muy corto.
- 5. Reaparición del pensamiento:** el ciclo vuelve a empezar, con más intensidad.

Este patrón se parece mucho a un **círculo vicioso adictivo**. Mientras más se busca comprobar, más crece la duda, y la relación

termina atrapada en un juego interminable de desconfianza.

§ Caso clínico breve: “*Si sonrías con otro, me engañas*”

Contexto: Claudia y Ricardo acudieron a terapia tras años de discusiones constantes. Ricardo aseguraba que Claudia lo estaba engañando porque sonreía demasiado cuando hablaba con otros hombres en el trabajo. “*Doctor, no lo puedo evitar. Si la veo sonreír, siento que me está faltando al respeto*”, decía con rabia contenida.

Claudia, por su parte, se sentía agotada: “*No puedo vivir sin sonreír o ser amable. Me acusa de cosas que no hago. Siento que ya no soy libre ni en mi manera de hablar.*”

Intervención: En las sesiones, descubrimos que Ricardo tenía una herida de abandono en la infancia: su padre había dejado a su madre por otra mujer. Esa experiencia temprana alimentaba un miedo desproporcionado a ser traicionado. En el proceso terapéutico trabajamos en identificar la raíz de su inseguridad y en ayudarle a diferenciar el presente de su historia pasada.

El caso de Ricardo refleja cómo los celos no siempre hablan de la pareja actual, sino de **heridas no resueltas que se proyectan en la relación presente**.

✍ Ejercicio práctico: Identificando mis detonadores de celos

1. Toma una hoja en blanco y escribe tres situaciones recientes en las que sentiste celos.
2. Para cada una, responde:
 - ¿Qué fue lo que pasó?
 - ¿Qué pensé en ese momento?
 - ¿Qué sentí en mi cuerpo?
 - ¿Qué hice después?

3. Revisa si hay un patrón: ¿aparece siempre en los mismos contextos (con amigos, con compañeros de trabajo, con redes sociales)?
4. Reflexiona: ¿estos celos hablan más de mi pareja o de mis propias inseguridades?

Objetivo: Este ejercicio te ayudará a reconocer tus propios “detonadores de celos” y a dar el primer paso hacia el control consciente de la emoción.

* Frase inspiradora

“Los celos no son una prueba de amor, sino un reflejo de nuestro miedo. Solo al sanar ese miedo, el amor puede respirar en libertad.” – Dr. Juan González Ferrer

❖ Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1988). Una base segura: Apego entre padres e hijos y desarrollo humano saludable. Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. y Wall, S. (1978). Patrones de apego: Un estudio psicológico de la situación extraña. Erlbaum.
- Johnson, S. (2019). Teoría del apego en la práctica: Terapia centrada en las emociones (TCE) con individuos, parejas y familias. Guilford Press.
- Gottman, J. y Silver, N. (1999). Los siete principios para que un matrimonio funcione. Crown.
- White, G. L. y Mullen, P. E. (1989). Celos: Teoría, investigación y estrategias clínicas. Guilford Press.
- Perel, E. (2006). Apareamiento en cautiverio: Desbloqueando la inteligencia erótica. HarperCollins.

Celos, Control y Confianza

"Has dado el primer paso hacia relaciones libres de miedo y desconfianza. En los siguientes capítulos descubrirás cómo identificar patrones tóxicos, sanar heridas emocionales y construir confianza duradera. No te quedes solo con la introducción: adquiere el libro completo hoy y transforma tu relación desde la raíz."

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>

O escanea el código QR

