



Se denominan celos a un **sentimiento de malestar**, *combinación de ira y ansiedad*, respecto a determinada persona de quien consideramos que puede quitarnos algo que nos pertenece o que debería pertenecernos.

Los sentimientos de celos se activan cuando se percibe una amenaza de pérdida de algo que apreciamos y que veníamos disfrutando con anterioridad.

En la primera infancia las reacciones de celos son naturales y no constituyen ninguna “patología”. Celos muestran muchos animales domésticos, como perros y gatos, quienes no tienen “pensamientos” de pérdida, pero que reaccionan ante cambios en la conducta de sus cuidadores con respecto a otros animales de su misma o diferente especie.

A partir de la segunda infancia y desde la adolescencia en adelante, se pueden seguir considerando reacciones emocionales “normales” aunque, progresivamente con la edad, se asocian a una variedad de pensamientos sobre las personas involucradas: hermanos, pareja, amistades y otros.

En la madurez, más o menos desde los 16 años en adelante, los celos se hacen más probables en personas con baja seguridad en sí mismas, dependientes de la valoración ajena, con una escasa percepción de competencia y con una autoestima baja. Factores todos estos que sirve de “caldo de cultivo” para percibir amenazas de pérdida: afecto, amistad, trabajo,...

No obstante, los celos siguen siendo, en sí mismos, unas reacciones emocionales normales que facilitan a las personas darse cuenta de que necesitan hacer frente a tales amenazas, deseablemente con ayudas psicológicas que refuercen los factores débiles que antes mencionamos y les enseñen estrategias de afrontamiento.

Nuestra experiencia profesional nos permite afirmar que el mejor método para ayudar a adolescentes, jóvenes y adultos a superar los celos lo constituye el **Entrenamiento en Asertividad**, con fundamento en el **Modelo de los Tres Pilares** (García Pérez, 2008)

Por otra parte, una celopatía es una situación en la cual, la intensidad de la reacción emocional de celos, favorece unos pensamientos de naturaleza obsesiva, persistente, difícil de ignorar y, con tales niveles de ira y ansiedad, que la persona afectada desarrolla comportamientos agresivos hacia la persona de la que siente tales celos que van deteriorando progresivamente la relación hasta llegar a hacerla imposible.

Añadido a esto, la vida de la persona con estos celos se ve severamente afectada, con graves limitaciones que se generalizan al ámbito escolar o laboral, familiar y social, lo que conlleva la consideración de “celos patológicos” y el muy probable diagnóstico clínico psiquiátrico de “trastorno por celos”.