BÁRBARA BALLESTEROS

EBOOK GRATUITO

Detrás de los celos

Un recurso para entender qué te están diciendo los celos y qué hacer cuando aprietan

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

ANTES DE EMPEZAR

Sentir celos no te convierte en una persona tóxica

Los celos son una emoción humana y casi todo el mundo los sintió alguna vez. Aparecen cuando algo que te importa parece estar en riesgo. El problema no es sentirlos, sino **lo que hacés cuando aparecen**: revisar, controlar, callarte, estallar.

En este ebook vas a entender de dónde vienen, ver el ciclo que los mantiene encendidos y llevarte herramientas para bajar la urgencia y poder hablar de lo que te pasa.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el tema te ocupa gran parte del día o te está lastimando el vínculo, trabajarlo en un espacio propio ayuda mucho.

> *Los celos no miden cuánto querés. Suelen medir cuánto miedo tenés de perder.*

01 ENTENDER

¿Qué hay detrás de los celos?

Los celos no son una emoción sola: son una mezcla de miedo (a perder), inseguridad (creer que no alcanzás) y enojo. Casi nunca hablan del otro. Casi siempre hablan de **qué tan seguro te sentís dentro del vínculo y de vos**.

✓

Celos que avisan

Aparecen, los registrás y los podés hablar. Te sirven para pedir algo que necesitás o para revisar un acuerdo del vínculo.

!

Celos que mandan

Te ocupan la cabeza, te llevan a revisar, controlar o interrogar. Calman un rato y vuelven más fuertes.

DE DÓNDE SUELEN VENIR

Historia previa
Traiciones, abandonos o vínculos donde te tocó estar en alerta.

Autoestima
La idea de que cualquiera es mejor opción que vos.

Vínculo real
Acuerdos poco claros, secretos o cosas que sí están pasando.

Importante: si hay violencia, control o vigilancia (de quien sea, hacia quien sea), eso no son celos: es maltrato y necesita ayuda profesional.

02 RECONOCER

Cómo se te presentan a vos

No es un sí o un no, es cuestión de grados. Marcá lo que reconozcas:

En el cuerpo y la cabeza

- [ ] Nudo en el pecho o el estómago
- [ ] Películas mentales en detalle
- [ ] Compararte con otras personas
- [ ] Necesidad urgente de certeza

En lo que hacés

- [ ] Revisás redes o el celular
- [ ] Preguntás lo mismo muchas veces
- [ ] Ponés a prueba al otro
- [ ] Te callás y te enfriás

En el vínculo

- [ ] Discusiones que se repiten igual
- [ ] El otro te oculta cosas para evitar líos
- [ ] Te cuesta disfrutar los planes sin el otro
- [ ] Después te queda culpa o vergüenza

Mirar el patrón no es acusarte. Es el primer paso para poder elegir otra respuesta.

03 COMPRENDER

El ciclo que los mantiene

Los celos se sostienen porque buscar certeza calma unos minutos y, después, deja más dudas que antes.

1. **Un disparador**
   Un like, una salida, un mensaje, un silencio raro.

↓

2. **Una interpretación**
   "Algo está pasando", "le interesa más que yo".

↓

3. **Ansiedad y urgencia**
   El cuerpo se activa y pide una respuesta ya.

↓

4. **Chequeo, control o reclamo**
   Revisás, preguntás, discutís. Alivia un rato.

↺

Cada chequeo le enseña a tu cerebro que la duda solo se calma buscando pruebas, así que la próxima vez vuelve más rápido. **El corte está en el paso 4:** sentir la duda sin salir a resolverla.

HERRAMIENTA 01 · FRENAR LA URGENCIA

Antes de revisar, pará

Cuando aparece la urgencia de buscar pruebas, no discutas con la idea: bajá primero la activación del cuerpo. La duda se vuelve mucho más manejable cuando el sistema nervioso se calma.

1 **Nombralo**

"Estoy sintiendo celos y mi cabeza está armando una historia." Nombrar ya te saca del automático.

2 **Respirá y esperá 20 minutos**

Exhalaciones largas y nada de acciones. No decidas ni escribas nada mientras la ola está alta.

3 **No hagas la conducta de chequeo**

No revises redes, mensajes ni horarios de conexión. Esta es la parte que corta el ciclo.

4 **Volvé a lo que estabas haciendo**

Movete, hablá con alguien, retomá una tarea. La ola baja sola si no la alimentás.

- Si después de esperar el tema sigue importando, hablalo. Eso es distinto a reaccionar en caliente.

HERRAMIENTA 02 · SEPARAR HECHO DE HISTORIA

Lo que pasó y lo que me conté

Los celos crecen cuando el hecho y la interpretación se mezclan. Escribirlos separados baja bastante el ruido. Completá con la última vez que te pasó:

1 · El hecho, como lo filmaría una cámara (sin adjetivos)

2 · La historia que me conté sobre eso

3 · Datos que la sostienen y datos que la contradicen

4 · Una versión más justa de lo que pasó

5 · Qué necesito de verdad debajo de los celos (calma, cuidado, claridad…)

HERRAMIENTA 03 · HABLARLO

Contarlo sin acusar

Pedir tranquilidad no es lo mismo que interrogar. Cuando hablás de lo que sentís (y no de lo que el otro "hizo mal"), es mucho más probable que te escuchen.

LA ESTRUCTURA

Cuando pasó (situación concreta), sentí (emoción), porque me da miedo (lo de fondo). Me ayudaría (pedido chico y posible).

1. **Elegí el momento.** No en medio de la escena ni por mensaje. En calma y cara a cara.

2. **Hablá de vos.** "Me sentí incómodo" en lugar de "vos siempre hacés lo mismo".

3. **Pedí algo concreto.** Un aviso, un rato de charla, un acuerdo claro. Nunca acceso a su celular ni control de sus vínculos.

4. **Hacete cargo de tu parte.** "Sé que esto tiene que ver con mi historia y lo estoy trabajando."

- Ojo con las promesas de tranquilidad infinita: pedirlas todo el tiempo alimenta la duda en vez de calmarla.

04 SOSTENER

Hábitos que le bajan el volumen

Los celos bajan cuando trabajás la seguridad de fondo, no cuando conseguís más pruebas. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

- [ ] **Cortá el chequeo.** Elegí una conducta (revisar redes, mirar el celular) y no la hagas por dos semanas.
- [ ] **Cuidá tu vida propia.** Vínculos, proyectos y planes que no dependan del otro sostienen tu seguridad.
- [ ] **Hablate mejor.** La comparación se apaga cuando dejás de tratarte como la peor opción.
- [ ] **Acordá lo importante.** Definan juntos qué esperan del vínculo, en vez de suponerlo.
- [ ] **Tolerá la incertidumbre.** Ningún vínculo da garantías. Elegir confiar es una decisión, no un dato.
- [ ] **Pedí ayuda si se repite.** Si los celos vuelven en cada vínculo o te ocupan el día, en terapia se trabaja bien.

La calma no llega cuando conseguís la prueba. Llega cuando dejás de necesitarla.

Confiar se entrena de a poco: sintiendo la duda, no actuándola, y construyendo una seguridad que no dependa de lo que el otro haga.

SOBRE MÍ

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace más de siete años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como vínculos, celos, autoestima, ansiedad y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Confiar también se aprende acompañado

Si los celos te están comiendo la cabeza o desgastando el vínculo, en terapia podemos entender de dónde vienen y construir una seguridad más firme. Estoy acá cuando quieras dar el paso.

WA **Escribime por WhatsApp**
+54 9 11 5996 8298

IG **Seguime en Instagram**
@barbaraballesteros.psi

↗ **Conocé más en mi web**
barbaraballesteros.com