

La normalización del malestar vinculada a los celos.

“Los celos son algo natural y se deben gestionar desde la comunicación”.

Revisar las consecuencias de las acciones.

“Toma una pausa, antes de tomar una decisión.”

Control Emocional.

“Lo importante aquí es cómo lo tomamos y reaccionamos ante esto, para no herirnos a nosotros mismos ni a otras personas”

Reconocer lo que me corresponde y la autonomía de las personas.

“No es culpa suya ya que ella tomó la decisión de manera consiente”.

Comunicar Asertivamente.

“Se deben expresar de manera respetuosa”.

Solicitar Ayuda.

“No está mal buscar ayuda cuando no se puede lidiar con todo eso”.



6 Consejos para tramitar los celos

¿Qué hacías antes cuando sentías celos?

1

Ley del hielo y eliminación de afectos con la persona implicada como castigo: “Cuando tenía celos hacia tipo ley del hielo, algo de “a bueno pues si así son las cosas pues te quito algo que te estaba dando.”

2

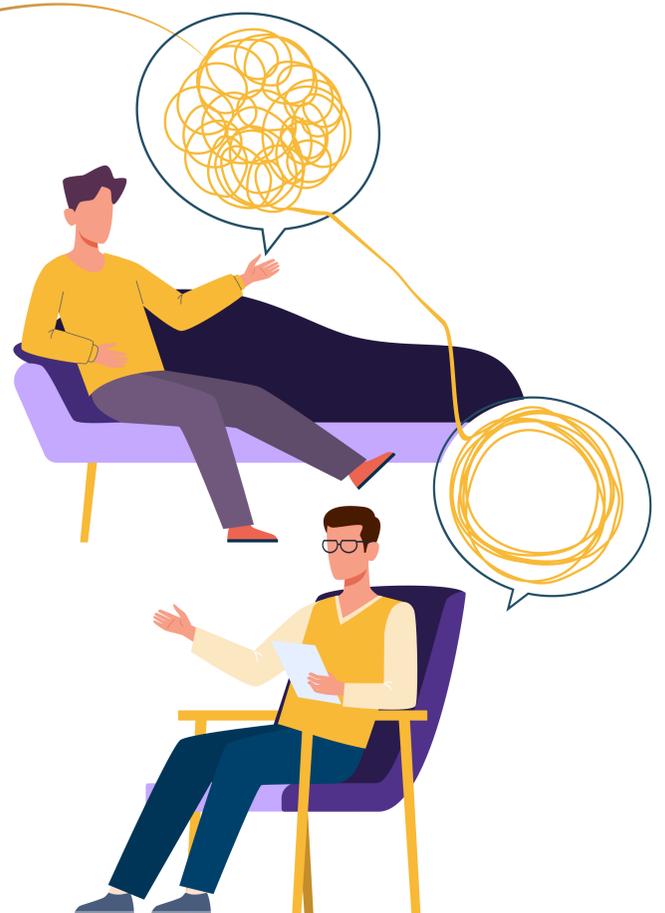
Reprimir la emoción sin comunicarlo: “Antes yo lo que hacía era reprimir y no pensar en esa situación.”

3

Violencia no específica: “Hasta que llegaba al extremo de estallar, ya sea en privado o con la persona en cuestión que me provocaba los celos.”

¿Qué harás a partir de ahora?

- 1 Comunicar los celos y establecer acuerdos:** “Lo mejor es acercarse a la persona y decirle mira estoy pasando y sintiendo estas cosas y no se si es algo que me estoy imaginando yo o es algo que estoy analizando y decirlo de manera directa y puntual.”
- 2 Tomar distancia para la reflexión:** “tomar como un espacio de reflexión pensar bien en la situación”, “por que es importante manejar los sentimientos que se generan a partir de esto.”
- 3 Pedir ayuda:** “También es sano compartir nuestros sentimientos con nuestros amigos o personas de confianza y tampoco está mal pedir ayuda.”



¡Lee el informe completo! Escanea el código QR:



Nota: Los relatos representados en esta infografía, son testimonios obtenidos a través de entrevistas con algunos hombres de Bogotá después de participar en un ejercicio psicoeducativo sobre “Gestión de los Celos”, desarrollado por Línea Calma en la Universidad Militar Nueva Granada.