

Fecha: 25-04-2025
Medio: Revista Nos Concepción
Supl.: Revista Nos Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Cuando los celos se convierten en un vórtice emocional

Pág.: 32
Cm2: 524,1

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

Sin Datos
Sin Datos
☐ No Definida



OPINIÓN

Cuando los celos se convierten en un vórtice emocional

Lorena Basualdo González

Psicóloga Clínica - Educacional
Licenciada en Psicología
Universidad de Viña del Mar.
Salud Mental y Desarrollo Socioemocional
Universidad Católica de Temuco.



Los celos patológicos combinan emociones conflictivas: el deseo de poseer y el temor a la carencia. Esta dinámica genera una tensión constante en la psique del celópata y un estado de angustia crónica. Vive bajo la amenaza de una traición, lo que alimenta su ansiedad y distorsiona su percepción de la realidad. Así, el amor se convierte en un terreno minado de desconfianza y temor, lo que conduce a crisis emocionales repetidas”.

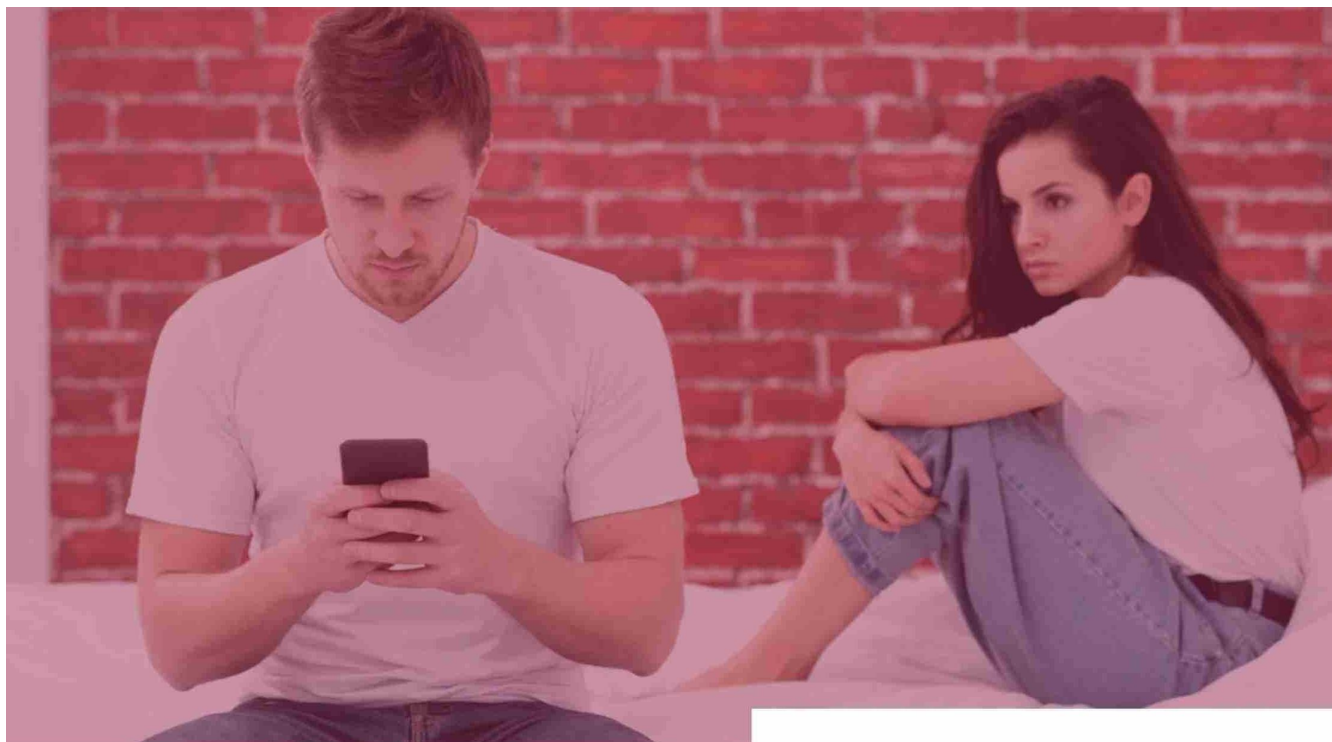
La celopatía es un fenómeno complejo y multifacético que va más allá de la comprensión superficial de los celos.

Lejos de ser una emoción transitoria, constituye un trastorno emocional arraigado, que se caracteriza por una continua desconfianza, inseguridades persistentes en las relaciones cercanas y conductas de control que afectan la interacción con otros.

No es un “sentimiento pasajero” dentro de una relación romántica; es un estado crónico y debilitante que puede dañar significativamente tanto la salud mental de quien lo vive como la calidad de sus relaciones.

La celopatía refleja una estructura psicológica marcada por una fragilidad del yo, forjada en las primeras experiencias afectivas, especialmente en la infancia. Los celos patológicos evidencian una falta estructural de autoestima, originada en experiencias tempranas de negligencia, abandono o abuso emocional. Estas carencias dejan una huella que modela la psique del individuo, generando una constante necesidad de reafirmación externa y una interpretación distorsionada de los vínculos afectivos.

El miedo al abandono o al reemplazo se convierte en una pulsión que gobierna su vida emocional, cimentada sobre una inseguridad difícil de erradicar.



La baja autoestima, que subyace a la celopatía, refuerza la idea de que la valía personal depende de la atención y el amor de los demás. Esta concepción convierte al celópata en una persona dependiente de la aprobación externa para definir su identidad y valor. Este fenómeno puede interpretarse como una regresión a una fase de desarrollo en la que no logró construir una base sólida de autoconfianza y autonomía emocional. Aquella dependencia genera control y posesividad en las relaciones de pareja como una forma de evitar el temor a perder una fuente vital de afecto y seguridad.

Los celos patológicos combinan emociones conflictivas: el deseo de poseer y el temor a la carencia. Esta dinámica genera una tensión constante en la psique del celópata y un estado de angustia crónica. Vive bajo la amenaza de una traición, lo que alimenta su ansiedad y distorsiona su percepción de la realidad. Así, el amor se convierte en un terreno minado de desconfianza y temor, lo que conduce a crisis emocionales repetidas.

En términos conductuales, la celopatía se manifiesta en el monitoreo constante de la pareja, la revisión obsesiva de sus comunicaciones y la vigilancia de su comportamiento, intentos desesperados por obtener una seguridad ilusoria. Así también, las acusaciones infundadas de infidelidad y el aislamiento social no solo buscan controlar a la pareja, sino

que proyectan los propios miedos internos. Aunque paradójicamente, al intentar controlar a los demás, el celópata se aferra a una imagen de sí mismo que percibe como débil y vulnerable.

Los efectos de la celopatía son devastadores. La ansiedad constante, la inseguridad y el estrés emocional generan un malestar crónico que puede derivar en depresión, ansiedad generalizada o trastornos obsesivo-compulsivos. La comparación constante con los demás y el sentimiento de no ser "suficiente" refuerzan una sensación de inferioridad cada vez más difícil de superar.

Desde una perspectiva terapéutica, el tratamiento de la celopatía debe centrarse en desentrañar las emociones subyacentes y modificar los comportamientos disfuncionales. Identificar el problema es clave, ya que muchas personas no son plenamente conscientes de la gravedad de sus celos.

El autoconocimiento y la toma de conciencia de los patrones destructivos son los primeros pasos hacia la sanación. La terapia cognitivo-conductual resulta particularmente útil, pues ayuda a modificar los pensamientos distorsionados que sostienen la ansiedad y la inseguridad. Además, promueve una mayor autoestima y el desarrollo de relaciones más saludables, basadas en el respeto mutuo y la autonomía emocional.

El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de Revista NOS.