



ALCALDÍA DE PEREIRA

CIRCULAR No. 250

23 de junio de 2015

DE: Secretaría de Desarrollo Administrativo

PARA: Alcaldía De Pereira

ASUNTO: Cómo combatir los celos?

Cordial saludo,

Donde no hay celos no hay amor . [Pietro Aretin](#)

Casi siempre los celos se relacionan con la envidia. Pero la diferencia básica es que se siente envidia de lo que uno no tiene y celos de lo que uno tiene . [Fernando Savate](#)

El hombre es celoso si ama; la mujer también, aunque no ame . [Immanuel Kant](#)

El temeroso veneno llamado celos, una infeliz pasión que devora el miserable que se está trabajando con ella, y destruye el amor que le dio nacimiento . [Giacomo Casanova](#)

Se sufre de dos clases de celos: los del amor y los del amor propio . [Fiódor Dostoievski](#)

Los celos son, de todas las enfermedades del espíritu, aquella a la cual más cosas sirven de alimento y ninguna de remedio . [Michel E. de Montaigne](#)

Las mujeres detestan a un hombre celoso que no aman, pero se considerarían ofendidas si el hombre que aman no fuese celoso . [Ninon de Lenclos](#)

Nadie que confía en sí, envidia la virtud del otro . Marco Tulio Cicerón

La envidia es el arma de los incapaces . Anónimo

En concepto de psiquiatras y psicólogos, los celos son un sentimiento tan natural, como el amor, que si no se controlan, pueden afectar a las personas al punto que se convierte en una enfermedad severa que requiere tratamiento. Cuando alcanzan el nivel de delirante, según Freud, se convierten en una forma de pasión obsesiva llamada celotipia, la cual requiere intervención terapéutica. En este nivel, los celos hacen que toda acción de la persona amada sea considerada por el celotípico como una infidelidad o una amenaza, hasta el punto que no valen las explicaciones e incluso a veces, aunque los hechos muestren lo contrario, no son aceptados.

Pero, antes de ir al psiquiatra, podemos tomar algunas medidas y actitudes que pueden evitar esta terrible enfermedad. Aunque los celos son parte natural y casi inevitable de una relación de pareja, lo que debemos tener claro es que estos son apenas una porción muy pequeña de los sentimientos hacia la pareja y que resulta mejor



ALCALDÍA DE PEREIRA

tratar de evitarlos, procurando no realizar acciones que a la otra persona no le gustan y que pudiera tomarlas como actos de infidelidad. Igualmente, hay que verificar si los celos son una amenaza real o imaginaria, recordando que una mente celosa es propensa a magnificar pequeñas cosas.

Los celos también tienen una relación directa con problemas de inseguridad, por lo tanto, tomar medidas para aumentar la autoestima ayuda a evitar o controlar los celos, lo mismo que promover la confianza en la pareja.

Pero, los celos cuando no son por amor, también se manifiestan como un sentimiento de envidia hacia el éxito de otra persona. En este caso, la autoestima es igualmente la mejor herramienta para contrarrestar los celos, para lo cual es indispensable no compararnos con nadie, hacer nuestro mejor esfuerzo en las tareas que realizamos, ayudar a mejorar el ambiente laboral y por supuesto trabajar en equipo, sin tomar a pecho lo que los demás digan, guardando distancia con los envidiosos y reconociendo el trabajo de los compañeros exitosos.

Atentamente,

JESUS MARIA HERNANDEZ CRUZ
Secretario de Desarrollo Administrativo

Proyectó y elaborado por: Jesus Maria Hernandez Cruz