

CICLO VICIOSO DE CELOS Y ESTRÉS

1. APARECEN LOS CELOS



Pensamientos de comparación, inseguridad o miedo a perder a alguien activan los celos

2. AUMENTA EL ESTRÉS



Los celos desencadenan ansiedad, tensión emocional y estrés mental

3. EL ESTRÉS INTENSIFICA LOS CELOS



El estrés distorsiona la percepción, alimentando aún más la desconfianza y los celos

4. SE REFUERZA EL CICLO



La combinación de celos y estrés se retroalimenta, atrapando a la persona en un bucle difícil de romper