

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 10 DE AGOSTO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA ENVIDIA EN LOS NIÑOS

La envidia es aquel sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer lo mismo que tiene el otro, ya sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas. Se define a veces como tristeza o pesar del bien ajeno y, para la persona envidiosa, puede llegar a ser un verdadero problema.

La envidia se considera un sentimiento negativo y universal, ya que la mayoría de las personas, en algún momento de su vida, llegan a sentirla en mayor o menor medida. Esto tiene consecuencias tanto para la persona que la siente como para los que están a su alrededor. Este sentimiento, que se presenta en **todas las edades**, puede ir acompañado de un **complejo de inferioridad, inseguridad e insatisfacción con uno mismo frente a los demás**.

La envidia es un sentimiento muy común entre los niños, empieza a surgir en los primeros años de vida, cuando el niño comienza a relacionarse con su entorno familiar. Si el niño se siente amenazado por la pérdida de algo que quiere, experimentará un sentimiento de vacío, y deseará conseguir todo lo que no posee o cree que puede poseer. Esto lo manifiesta mediante berrinches, por lo que es necesario calmar sus angustias, explicándole y enseñándole a ceder, para que con ello vaya aprendiendo **a tolerar sus frustraciones y a controlar las conductas impulsivas**. Así, aprenderá a respetar las diferencias y a valorar sus propias cualidades.

El niño que se siente mal en su entorno intentará por todos los medios conseguir lo que desea. Por ello, **la figura adulta debe canalizar la ansiedad ante sus deseos no cumplidos y explicarle que no todo se puede tener en la vida** y que algunas situaciones resultan frustrantes.

Sin esta ayuda por parte del adulto, seguramente el niño generará una personalidad bastante ansiosa y envidiosa puesto que nadie le habrá enseñado en su infancia a valorar sus virtudes y **a centrarse en sus objetivos y no en los de los demás**.

Los niños pequeños imitan constantemente la conducta de sus padres, si los padres son envidiosos hay muchas posibilidades de que los hijos también lo sean. Por lo tanto, es importante que **los padres intentemos evitar comportamientos y comentarios envidiosos** para que los niños no puedan imitarlos o aprender ese tipo de conductas.

Otro factor que influye a que los niños sean envidiosos es La falta de contacto con otros niños y niñas, en los primeros años puede provocar en ellos una tendencia a ser solitarios, y prospectivos y no saber compartir porque que no están acostumbrados a lidiar con las complejidades de otros seres humanos.

Los padres tienen la difícil tarea de **enseñar a los hijos a saber diferenciar entre la envidia y la admiración**: no es lo mismo tener envidia de una persona que admirarla. Es bastante difícil para los pequeños entender este tipo de conceptos, que pueden llevarles a confusión.

El objetivo de la envidia es obtener algo que no se tiene, tanto en el terreno material, físico o de actitud, etc. Por ello, **es muy frecuente que la persona envidiosa desarrolle mecanismos de defensa**, por ejemplo, devaluando al otro o minimizándolo, es decir, criticando aquello que le gusta en lugar de aceptar que se trata de algo que en realidad, le gustaría tener. Por lo tanto, en este caso, le da menos valor a lo que el otro tiene para no sentirse tan mal o culpable por estar deseando lo ajeno.

Por otro lado hay cualidades que comúnmente son fácilmente envidiables. Se trata de cierto tipo de características que vemos en los demás y que están lejos de las posibilidades de cada uno tenerlas. Esto ocurre con más frecuencia en los adolescentes como cuando envidian cualidades físicas de los demás, por ejemplo, ser más alto, más delgado, etc. En estos casos a menudo entran en un proceso de duelo.

Cuando el sentimiento de envidia se vuelve muy intenso puede llegar a ser destructivo. Esto sucede, en el peor de los casos, cuando la envidia no se puede controlar.

¿Cómo actuar ante un niño envidioso?

Es importante aprender a detectar los sentimientos y conductas que pueden generar envidia. En general, la envidia afecta al niño en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales.

Los padres que tienen niños envidiosos pueden **ayudarles ofreciéndoles muestras de cariño, mucho amor y paciencia**. Necesitan que se les apoye a entender sus sentimientos, para que aprendan a diferenciar sus errores y defectos, sobre todo hay que hacer hincapié en lo que hacen bien y en sus

cualidades. De esa manera les ayudamos a enfrentarse a situaciones y a controlarse, sobre todo en esos momentos de rabietas y pataletas que son tan difíciles de controlar, tanto por parte de los padres como por supuesto, de ellos mismos.

Si observamos que el grado de envidia no disminuye y es un problema para el niño/a, es muy importante pedir ayuda psicológica.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.
TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envió un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.