

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 9 DE NOVIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL SENTIMIENTO DE ENVIDIA**

En ocasiones **sentimos envidia de alguien porque admiramos sus virtudes**, su suerte o lo bien que sabe desenvolverse en la vida. Desearíamos ser iguales en algún aspecto y lo tomamos como modelo para ir superándonos. **La persona envidiada se convierte en nuestro estímulo y modelo a seguir, y lo vemos como un motor para motivarnos y luchar para conseguir nuestros objetivos.**

Sin embargo, **cuando el bien ajeno nos produce malestar difícil de controlar, la envidia puede llegar a ser muy destructiva, cargada de rencores y hostilidades hacia personas que no nos han hecho nada.** Esto hace que no demos importancia a todo lo que tenemos y que hasta ese instante nos llenaba y motivaba.

#### **Tipos de envidia.**

Hay dos tipos de envidia:**la envidia sana, y la envidia descontrolada y dañina.**

**Envidia sana.** Es el deseo doloroso que experimentamos al ver que alguien posee algo que queremos, pero **con admiración y respeto, anhelando ese bien para nosotros, pero sin desearle mal alguno.**

**La envidia descontrolada y dañina.** Es la envidia que nos lleva a actuar de mala fe, **impulsados por el deseo de destruir con difamaciones y chismes sin fundamento la buena fama de quien nos recuerda aquello de lo que carecemos.**

Para no caer en el sentimiento de envidia debemos medir nuestros logros de acuerdo a nuestras posibilidades y esfuerzos, tratando de luchar por conseguir lo que anhelamos sin compararnos con los demás, sobre todo valorando lo que tenemos.

### **Consecuencias de la envidia descontrolada.**

**La envidia te vuelve infeliz.** En ocasiones cuando las personas envidian a otras porque son felices, se convierten en personas infelices y eso las lleva a percibir su vida de forma negativa. Esto hace que se aíslen de la gente y tengan serias dificultades en sus relaciones interpersonales. La envidia no deja tener relaciones sociales ya que convierte a una persona en insegura, apática y conformista.

**La envidia te acompleja.** En algunas ocasiones la envidia acompleja a la persona que la siente, Cuando una persona siente envidia siente que no vale nada si no tiene lo que los demás tienen, se deja llevar por el desánimo, desarrollando complejos de inseguridad y de inferioridad, sentimientos de ira y rabia hacia los que envidia. Se producen cambios en su forma de enfrentarse a la vida, adoptando actitudes defensivas en algunas ocasiones, y en otras toma el papel de víctima.

**La envidia vuelve frio o insensible.** A diferencia de algunas personas que la envidia las acompleja a otras la

envidia las vuelve personas frías o insensibles, se vuelven altaneras distantes, actúan con desprecio hacia los demás, y hacen todo lo posible por tener lo que ellas tienen cueste lo que cueste.

### **Como vencer el sentimiento de envidia.**

Lo primero que tienes que hacer es ver lo que hay en tu interior y descubrir cuáles son tus cualidades y cuáles son tus limitaciones.

Hazte un auto examen y ve si hay algún sentimiento de envidia en ti e identifica que tipo de envidia es.

Es muy importante ser sincero ya que por lo general las personas envidiosas tienden a mentirse a sí mismas y a los demás, diciendo mentiras sobre la persona a la que envidian y desvalorizándola. Si haz caído en ese mal hábito, y hablas mal de la gente que envidias, lo importante es arreglar lo que has dicho sobre esa persona, se trata de reconocer que has actuado mal, movido por ese sentimiento de envidia, de esta manera te sentirás liberado.

**Mantén tu autoestima bien alta** e intenta conseguir tus propósitos sin caer en comparaciones. Con seguridad y confianza conseguirás alegrarte de los logros de los demás sin verlos como amenazas. También te convencerás de que nada pierdes cuando a los demás les va bien.

**Huye de la envidia obsesiva y maligna**, esa envidia no te ayuda a crecer, ya que en vez de sentir placer por el éxito que puedes tener, únicamente encontraras placer en el fracaso de los demás.

Por eso es **muy importante evitar el conformismo y las comparaciones**, debes actuar partiendo de tus percepciones y sentimientos. El punto de referencia eres tú mismo, tú eres el que debe desarrollar las estrategias necesarias para alcanzar tus propósitos, para ello es muy importante **cambiar el sentimiento de envidia por la automotivación**.

Debes establecer tus metas en función a tus posibilidades y no del sentimiento que los demás generan en ti.

**Desarrolla tu inteligencia emocional** que es la que te ayudara a descubrir e identificar en que situación estas y a superar los sentimientos de envidia.

Muchas veces nos comparamos con los demás y envidiamos lo que ellos tienen y disfrutan, pero no nos damos cuenta que hay gente que también envidia lo que somos y lo que tenemos y no necesariamente son cosas materiales. Hay personas que tienen mucho dinero pero no son felices y envidian a la gente que con pocos recursos sí lo son. Otros envidian de los demás la inteligencia y su actitud ante la vida. **Todos sin excepción sentimos envidia, pero debe de ser una envidia sana.**

**No te lamentes y actúa**, deja que la envidia estimule tu deseo y te lleve a luchar por lo que quieres y a alcanzar tus objetivos, así transformarás ese deseo en el motor para alcanzar todo aquello que desees.

Si consideras que la envidia te invade y no puedes controlarla y esto te hace infeliz, es tiempo de busques ayuda psicológica, para salir adelante!!

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

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

Les envío 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.