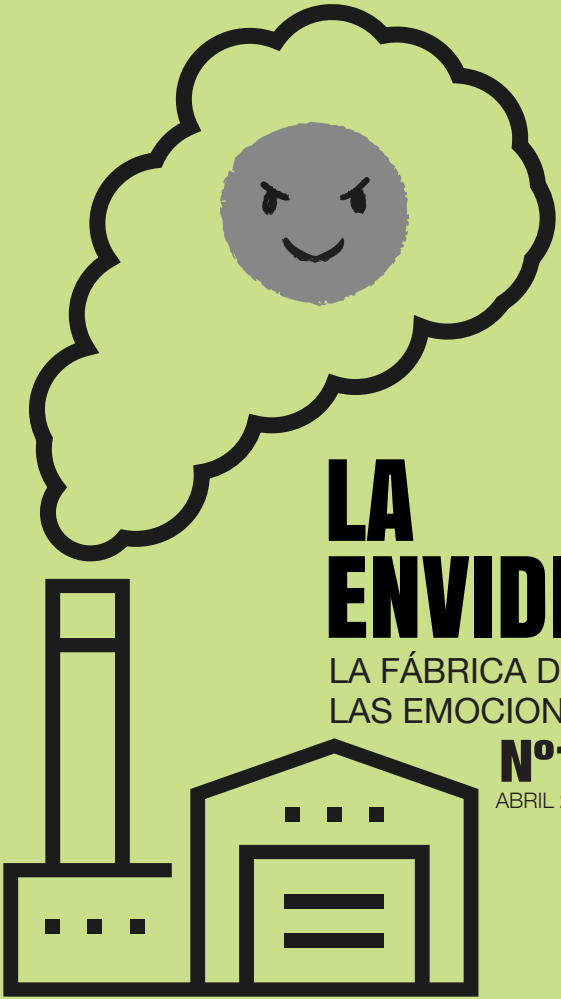


LA ENVIDIA

LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

Nº11

ABRIL 2025

¿QUÉ ES LA ENVIDIA?

LA DEFINICIÓN DE LA ENVIDIA ES...

Sentimiento de tristeza o enojo que experimenta la persona que no tiene o desearía tener para sí sola algo que otra posee.

La **envidia** es una emoción **tóxica**, surge cuando uno se **compara** con el otro y se percibe menos y en mayor **desigualdad**. Esto conlleva a una sensación de **malestar** e incluso en algunos extremos a desarrollar un estado "**enfermizo**" ya que en el proceso, la persona que siente envidia, puede llegar a tener un deseo incontrolable a **destruir** al otro.

Normalmente, la envidia se origina con la **baja autoestima** y la **inseguridad**. Cuando nos sentimos **inadecuadas** o **insatisfechos** podemos experimentar envidia hacia aquellas personas que tienen el **éxito** que nos nosotros **deseamos**. Los factores **culturales** y **sociales** también pueden influir en la aparición de la envidia, sobre todo en sociedades como la nuestra en la que hay una alta frecuencia de **competitividad** y **éxito material**.

La envidia surge en torno a los 3 años, en nuestras primeras relaciones con compañeros y en nuestras relaciones

familiares, por ejemplo, l*a envidia hacia el juguete de otro, la envidia hacia el hermano favorito, incluso hacia la atención que obtiene papá de mamá y que yo no obtengo,* etc. En estos casos sentir envidia no es una **emoción "problemática",** nos está indicando que *me gusta ese juguete, que me gustaría recibir lo que recibe mi hermano, y que me gustaría que mamá me prestara más atención*. La envidia es **dañina**, para uno mismo y para los demás, en personas que son **narcisistas** que necesitan constantemente sentirse **especiales**, **grandes**, **exitosos**, **admirados** etc. y cuando esto no se cumple pueden sentir **envidia destructiva** hacia los demás, por lo que esa persona tratará de arrebatarle al otro lo que tiene o rebajarlo, para este tipo de personas es **complicado asumir** que el otro pueda tener cosas que ellos no tienen y sentir que la otra persona puede ser mejor que ellos en algo. En este caso concreto, estaríamos hablando de una emoción asociada también con los **celos** y la **venganza**.

La envidia nos puede llegar a ayudar a ver qué es lo que **necesitamos**, es decir, si reconozco que siento envidia hacia esa persona porque es de una **determinada manera** o porque tiene **éxito** en la vida… la emoción nos estará indicando un posible sentimiento de **carencia** o **frustración**.

La **envidia** nos **aparecerá**, por ejemplo, cuando **no nos sentimos realizadas** en nuestro trabajo, si nuestra relación de pareja no es **satisfactoria**, o si no nos gusta nuestra casa o deseamos vivir en otro lugar, etc.

La envidia se ha **normalizado socialmente**; **ocultar** la **envidia**, ya que el no alegrarme de que a otras personas

les vaya bien y sentir envidia por ello es de *“ser malas personas”*. Como la envidia es una emoción que puede estar oculta para no sentirme mala persona, es importante que día a día podamos hacer una **introspección** para ser **conscientes**, no solo para poder **tolerarnos sentir esa emoción**, sino cualquier otra emoción; ese **acto** de **amabilidad** hacia nosotras mismas nos **“librará”** de **experiencias desagradables**.

Cuenta la leyenda, que una vez

una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga; ésta huía rápido de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir.

Huyó un día y ella no desistía, dos días y nada.

Al tercer día, la Luciérnaga paró y fingiéndose exhausta, dijo a la serpiente:

– Espera, me rindo, pero antes de atraparme permíteme hacerte unas preguntas.

– No acostumbro a responder preguntas de nadie, pero como te pienso devorar, puedes preguntarme.

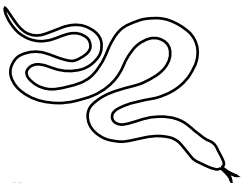
– ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?

– No.

– ¿Te hice algún mal?
– No.

– Entonces, ¿Porque quieres acabar conmigo?

– Porque no soporto verte brillar.



Una persona con carácter envidioso es una persona frustrada, con experiencias de privación, carencia e impotencia. Si nos centramos en hacer daño al otro y no resolvemos nuestros “problemas” internos, nuestra carencia, impotencia, frustración... seguirán ahí.

La envidia principalmente surge de una **evaluación negativa** de nosotros mismos, como que no soy **valiosa**, no soy **suficiente**, soy **inadecuado**, etc. Si estos **sentimientos** de envidia son **recurrentes** en nosotras, finalmente nos convertiremos en una persona **frustrada** y **problemática**, ya que nos sentimos continuamente **pobres**, con **escasez**. Tratamos de **resolver nuestros problemas** mirando lo que hacen **otros** en lugar de **observar nuestro interior** y resolver cualquier **dolor interno** o **deseos no satisfechos** que me están **mermando** mi **autoestima**.

COLLAGE REPARADOR

Coge una hoja de papel, pueden ser si quieres hojas de colores,y escribe en ellas todo lo que te frustra, priva o sientes que careces. A continuación, rasga las hojas escritas con tus propias manos y, después, en una zona destinada a ello, pega las hojas escritas que has rasgado y monta tu propio collage. Puedes crear formas abstractas o cualquier forma figurativa: una f lor, montañas...

SÍNTOMAS DE LA ENVIDIA

Identificar la envidia en uno mismo o en otros resulta complicado. A menudo la envidia está enmascarada con otras emociones. Pero algunos síntomas más comunes pueden llegar a ser:

Resentimiento y amargura: Las personas envidiosas pueden experimentar una sensación profunda de resentimiento hacia aquellas personas que consideran más exitosas y afortunadas que ellos.

Comparaciones constantes: Aquellas personas envidiosas están continuamente comparándose con los demás, con lo que aumenta su sensación de insatisfacción.

Dificultad para celebrar el éxito ajeno: Las personas envidiosas no suelen alegrarse por los logros y bienestar de los otros, ya que les refleja sus propias carencias.

Rumores y críticas: La envidia puede llevar a la difamación y la propagación de rumores malintencionados sobre la persona envidiada.

Competitividad excesiva: La envidia puede dirigir a la persona a una competencia poco saludable donde intenta superar al otro, en lugar de enfocarse en su crecimiento personal.

¿CÓMO ACTUAR CUANDO ALGUIEN TE TIENE ENVIDIA?

• Empatizar con la situación.
• Intentar comunicar tu opinión a la otra persona sin faltarle el respeto, pero sin ser demasiado frágil.
• Poner límites.
• Autoestima equilibrada.

¿CÓMO GESTIONAR SI TIENES ENVIDIA HACIA ALGUIEN?

• Ser consciente de la emoción.
• Realízate la siguiente pregunta: ¿para qué estoy sintiendo envidia?
• Realiza un acto de introspección.
• Siente tu propio amor.
• Pide ayuda si así lo consideras.

PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

Como ya hemos visto, la envidia es una emoción que solemos negar; quizás no tengamos claro qué cosas sentimos envidia. Preguntas que podemos hacernos:

¿Qué cosas son importantes para mí en la vida? ¿Para qué las quiero? Qué es lo que me impide conseguirlo?

¿CÓMO MANEJAR LA ENVIDIA?

Lo primero para manejar este sentimiento de envidia es no **juzgarlo**, no pensar que somos **malos** por sentir envidia en ese momento. Lo segundo es preguntarnos qué **sentimos** hacia esa persona envidiada, qué tiene que **deseamos** pero que **no tenemos**. Una vez más observemos nuestras respuestas **sin juzgarnos**. Quizás estemos enfadados con esa persona envidada y en nuestros pensamientos fantaseemos con quitarle eso que tiene o dañarla; cambiemos el enfoque de ella a nosotros. **Enfócate en ti**.

De todas las cosas importantes que son para mí en la vida, piensa **cuál o cuáles deseo mucho** y que todavía no las tenga **cubiertas**. A continuación, piensa si hay alguien de tu **entorno** que eso que **deseamos** mucho sí que lo tiene; lo más probable es que estés sintiendo envidia en este momento.

Es frecuente que la envidia suscite **ira**, **destrucción**, **venganza** y **celos** hacia la persona envidiada; es un modo de **calmar** la **angustia** y **frustración** de que yo no puedo conseguir algo.

Pensar en las cosas que son **importantes para mí**, saber **expresarlas** o **comunicarlas** es vital. Como ya hemos comentado, la envidia es una emoción difícil de expresar hacia aquellos que envidiamos y difícil reconocerla en nosotros mismos. Esto hace que en algunas ocasiones hayamos oído hablar de la diferencia entre envidia sana o insana, cuando en realidad la envidia es **envidia**, no es ni

buena ni mala, como cualquier otra emoción. El denominar envidia sana parece que nos haga sentir menos **culpables**. En definitiva, es importante **desvincular** la envidia de los **juicios morales** y entender que es un sentimiento ni bueno ni malo, sino más bien un sentimiento **desagradable**; incluso puede llegar a ser **angustioso** y **tóxico**.

EL REFRANERO

REFRANES POPULARES

“Envidia, ni tenerla ni temerla”.
Debemos intentar no sentir envidia, pero tampoco es bueno temerla.

“Al pesar por el bien ajeno llaman envidia y es veneno”.
Si no nos alegramos por el bien de otros, es porque envidiamos a esa persona. Esto llega a ser un veneno dentro de nosotros, que nos destruye por dentro.

“La envidia acorta la vida”.
Porque es un mal que nos va consumiendo y nos impide disfrutar del presente y de todo lo que tenemos. Estamos tan centrados en desear lo que tienen otros y en desearles el mal que finalmente no podemos disfrutar de ellos.

LA ENVIDIA PUEDE PRODUCIR PLACER

Un grupo de investigadores del Departamento de Neuroimagen Molecular del Instituto Nacional de Ciencias Radiológicas de Japón, liderados por Hidehiko Takahash, hallaron que la **envidia** puede producir **placer** debido a que el hipotálamo libera, en ese momento, **oxitocina** y **dopamina**. El cerebro, por lo visto, libera dopamina cuando a una persona a la que se le tiene envidia le va mal, del mismo modo que ocurre cuando siente placer.

LA ENVIDIA Y LOS CELOS

La envidia no es lo mismo que tener **celos**; a veces se puede confundir porque su comportamiento es casi similar, pero son muy distintos, aunque ambos pueden ir juntos . La **envidia** desearía **destruir** al envidiado, mientras que los **celos** conservan el **afecto** del **otro**. Lo que distingue una emoción de otra es la **posesión** y el **deseo** de **poseer**. Mientras que se envidia un objeto deseado, los celos implican un deseo desmesurado de **conservar** lo que uno ya tiene

Como ya hemos visto, la persona que tiene envidia es por una **baja autoestima** o de **vacío interior**; sería un modo de **defensa** que uno mismo crea para **mantenerse seguro** del **mundo exterior**. Los **celos**, en cambio, están más vinculados al **pensamiento negativo** y de **ansiedad**. Se puede llegar a convertir en una especie de obsesión hacia

un tema en particular, muchas veces conexo al amor.

Las personas **celosas** suelen generar **discusiones** y **conflictos** donde no los hay, tienden a **distorsionar** la **realidad** con pensamientos ilusorios y a tener un comportamiento **controlador**.

¿CÓMO PUEDE REPERCUTIR LA ENVIDIA EN NUESTRO CUERPO?

Muchas personas que **envidian** con **intensidad** pueden sufrir de **problemas estomacales**. Se puede producir gastritis o una úlcera, en razón al estrés continuo. También, es frecuente que el **sistema inmunológico se debilite**.

Las **migrañas**, la **sensación de fatiga**, los problemas en la **piel** y el **bruxismo** también son síntomas habituales en las personas que sienten envidia. Uno de los desencadenantes de la envidia es el **estrés** del **deseo** de que le ocurra algo malo a esa persona a la que sentimos envidia, y el caso es que ocurre lo contrario, a la persona que siente envidia le produce **angustia** y **sufrimiento**. Todo esto finalmente **repercute** en el **cuerpo**.

La envidia también puede causar **trastornos en el apetito** y del **sueño**, **estreñimiento**, **cansancio crónico** y **mala circulación**.

LO CONTRARIO DE...

DE LA ENVIDIA

ES...

La admiración, el sentimiento de valoración y respeto por el otro que puede impulsar a la acción.

LA ADMIRACIÓN

La **admiración** es una emoción más **compleja** que otras emociones, ya que atiende a una **madurez** de la persona, en la que se acumulan **experiencias** de vida. La admiración es **subjetiva** y **personal**, y lo que una persona admira en alguien puede diferenciarse de lo que otra persona **valora**.

Podríamos decir que la admiración es una **emoción social** que se siente al **observar** a personas **competentes**, **talentosas** o **hábiles** que **superan los estándares.** Facilita el **aprendizaje social** en grupo. **Incentiva la superación** personal a través del **aprendizaje de modelos a seguir**.

¿Por quién sientes admiración? ¿Y por qué?

CUALIDADES DE ADMIRACIÓN

Como ya hemos comentado, la admiración hacia alguien puede variar de una persona a otra y dependerá de las experiencias personales, los valores individuales y las circunstancias específicas, pero hay algunas **cualidades generales** que pueden llevar a alguien a admirar a una persona.

Integridad y honestidad: aquellas personas que son coherentes con lo que dicen y lo que hacen, son admiradas por su **sinceridad y ética**.

Valentía y determinación: Aquellas personas que muestran valentía al enfrentar desafíos difíciles o que hay una constancia inquebrantable para alcanzar sus objetivos pueden inspirar admiración.

Empatía y compasión: Las personas que muestran empatía y compasión hacia los demás, que se preocupan por el bienestar de los demás y actúan para ayudar, suelen ser admiradas por su **bondad y consideración**.

Generosidad y altruismo: Las personas que dan al voluntariado u otros actos desinteresados, suelen ser admiradas por su **generosidad** y su contribución a la comunidad.

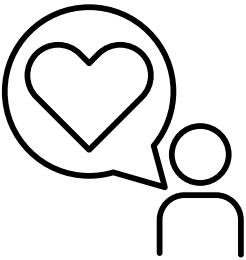
Liderazgo efectivo: Los líderes que inspiran a otros, que son capaces de tomar decisiones difíciles y que muestran una visión clara y valores sólidos a menudo son admirados por su **capacidad de guiar a otros**.

Sabiduría y conocimiento: Las personas que poseen una gran sabiduría, conocimiento y experiencia en áreas relevantes a menudo son admiradas por su capacidad para aportar **orientación y consejo valioso**.

Autenticidad: Aquellos que se muestran auténticos, genuinos y fieles a sí mismos suelen ganarse la admiración de aquellos que valoran la **sinceridad** y la **autenticidad**.

ADMIRACIÓN PERJUDICIAL

A veces sentir admiración hacia alguien puede llegar a ser **contraproducente**, por ejemplo cuando hay una **excesiva idealización**, ya que se puede perder de vista las **imperfecciones** y los aspectos **menos deseables** de esa persona a la que admiramos. La **admiración exagerada** hacia alguien, especialmente si se trata de una figura de **autoridad** o una **figura de poder**, puede llevar a una **dependencia emocional**. Cuando la **admiración no** es **real**, hay más de **imaginación**; es probable que conduzca a la **desilusión** cuando **descubrimos** a la persona y vemos que no es tal cual como pensábamos que era. En algunos casos, el admirar a alguien y cuando esa **admiración** no es **correspondida**, nos puede llevar a la **frustración** o la **tristeza**.

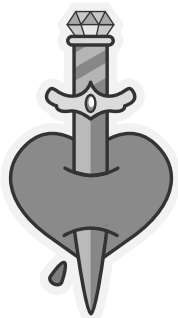


LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

LUBOVATSYA (Ruso)

El acto de deleitarse o experimentar placer en algo, de disfrutar el proceso de mirar lo hermoso.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



En el próximo número del Fanzine de Faemo hablaremos de la venganza

TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com

LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO

La envidia, impide que la persona envidiosa, crezca y encuentre su propio camino hacia el éxito.