



### Formas de expresión de la envidia.

La envidia se expresa de muy diversas formas.

- En su afán de ver privado al otro de sus bienes el envidioso puede procurar, por todos los medios, de despojarle de esos bienes o hacer ver, con el uso del chismorreo, que aquel no debería poseer lo que posee. Para lograr su propósito el envidioso utiliza las críticas, ofensas, dominación, rechazo, difamación, agresiones, rivalidad, venganzas, el susurro, la calumnia, la alegría perversa del mal ajeno, el humor negro, el odio, etc.
- Hace comentarios manipulativos y desagradables de los demás, y pasará una importante parte de su tiempo estando pendiente de la vida de otras personas e incluso caerá en la práctica de calumniar para intentar sentirse mejor, ya que trata de compensar el sentimiento de inseguridad ante los logros de otros con críticas de cosas insignificantes y comentarios hirientes.
- El envidioso vive centrado en las vidas ajenas, para buscar fallos, fracasos y errores, para deleitarse comentándolos con otra gente. Es como si dijese "¿ves?, no es tan perfecto, tiene muchos fallos". Fallos que, por pequeños que sean, el envidioso necesita buscar, incidir en ellos y recordar una y otra vez, comparándolos con él mismo, pensando: "yo nunca haría eso, yo no me comportaría así, que mala persona es...".
- Supone que el envidiado está gozando injustamente de una mejor situación y por ello siente que el otro es quien lo priva de lo deseado. En tal circunstancia sufre y odia a la vez al supuesto competidor.
- Desaprovecha tanta energía viviendo pendiente de lo que hacen los demás que no es capaz de alcanzar sus propios objetivos la vida. Es decir, que la energía que gasta con críticas, habladurías y pensamientos negativos hacia los demás, la pierde y lo logra centrarse en la realización de sus metas. Después se sentirá agotado para conseguir buscar objetivos y metas propias. Considera que los demás consiguen las cosas con facilidad y sin esfuerzo, y por ello no es una persona generosa, no ayuda a triunfar a los demás, y, si triunfa, nunca se siente satisfecho.
- Para negar su frustración el envidioso se comporta de formas muy distintas dependiendo de la importancia que se dé al objeto de la envidia y de quién sea el envidiado:
- Algunas personas optan por imitar a quienes envidian; otras, si se ven incapaces de alcanzar el mismo objetivo, se deprimen. Un tercer grupo de individuos opta por criticar e incluso conspirar contra quienes los han superado infravalorando la ventaja del otro, tratando de convenirse de que "no es para tanto".

### SUPERACION DE LA ENVIDIA.

#### Dificultades:

- La envidia es un tabú (algo prohibido que no se reconoce) social que se lleva en silencio porque, en el fondo, produce vergüenza aceptar públicamente reconocer el sentimiento de inferioridad.
- Algunas veces resulta difícil descubrir al envidioso, porque puede esconderse tras una apariencia amable, acogedora y simpática, o en conductas de excesivo respeto, o excesiva admiración, pero si lo observamos bien, vamos a descubrir que el envidioso se "alegra de los fracasos ajenos" y "sufre con los éxitos ajenos".

#### Posibilidades de superación.

- Tener la capacidad de reconocer este sentimiento negativo lo cual es muy difícil porque este sentimiento rara vez se reconoce a sí mismo. Es inconcesable. Pero, si una persona pudiera darse cuenta de sus críticas constantes a los demás, su escasa productividad, el tiempo que pasa masculando situaciones interpersonales conflictivas, quizás estaría en mejores condiciones de pedir ayuda profesional que le posibilitarían un cambio.
- Desarrollar un sentido de la gratitud por lo que se es y lo que se tiene, especialmente con Dios; desarrollar empatía con los demás, aprender a escuchar, tener cuidado al hablar y al compararse con otros y dejar de buscar quejas para tomar esa energía y emplearla en buscar soluciones a sus problemas.
- Cultivar la vida espiritual.
- Concentrarse en su propia vida y no en la de los demás; quitar los ojos de encima de las otras personas para buscar serenidad y tener la confianza de estar bien pero sobre todo trabajar para lograrlo. Las personas necesitan estar bien ellas mismas, al margen de lo que hagan los demás.
- Cultivar un sentido sano del humor.
- Fijarse prioridades en la vida.
- Tolerarlos propios defectos y valorando las cualidades.
- Valorar las cualidades ajenas en su medida.

#### Celos y envidia.

La envidia y los celos son sentimientos muy distintos. La envidia se produce porque a uno le falta algo y por eso quiere destruir al que tiene ese algo que uno desea. Los celos, en cambio, nacen del miedo a perder algo que ya se posee y que se quiere conservar como el afecto de una persona, una posición social, un reconocimiento. No obstante, ambos sentimientos pueden ir juntos.

#### Admiración y envidia.

A la admiración se le llama envidia sana cuando en vez de convertirse en un sentimiento que lleva a destruir a la persona que tiene lo que uno desea, se transforma en una motivación para conseguir eso por uno mismo. A diferencia de la envidia, la admiración no causa malestar ni dolor, sino que, por el contrario, motiva a trabajar y superarse. Por eso es importante elegir la persona adecuada a quien admirar o cómo y cuándo compararse con alguien para que la admiración no se transforme en envidia.

Otra diferencia entre la admiración y la envidia es que la persona que admira a otra acepta su admiración públicamente mientras que la envidia produce vergüenza y se oculta y no se admite.



**CONTROL DE LECTURA TEMA 4.**  
**LA ENVIDIA, PARTE 2**

Nombre: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

1. Escriba cuatro medios a través de los cuales la persona envidiosa trata de despojar a la otra persona de lo que tiene:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué la persona envidiosa está muy inclinada a utilizar la calumnia contra las personas que envidia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Complete la siguiente frase: "El envidioso vive centrado en las vidas ajenas para

\_\_\_\_\_

4. De la siguiente lista de características y conductas, **SUBRAYE DIEZ** que corresponden a la personalidad del envidioso:

INCAPACIDAD DE ALCANZAR SUS OBJETIVOS EN LA VIDA, SENCILLEZ, GENEROSIDAD, CHISME, FRUSTRACIÓN, FIDELIDAD, ILUSIÓN, DEPRESIÓN, VENGANZA, APRECIO, COMPRENSIÓN, CRITICAS A DEFECTOS AJENOS, PACIENCIA, CALUMNIA, ALEGRÍA, RIVALIDAD, COMPLEJO DE INFERIORIDAD, OPTIMISMO, AGRESIÓN, SINCERIDAD, DESPRENDIMIENTO, PENDIENTE DE LA VIDA DE OTROS, CREERSE VÍCTIMA DE LOS DEMÁS, RIVALIDAD, CONSPIRACIÓN, CONFORMIDAD, INSEGURIDAD, SATISFACCIÓN, HUMOR NEGRO, OFENSAS, SOLIDARIDAD, PENSAMIENTOS NEGATIVOS HACIA LOS DEMÁS, COMPASIÓN, INFRAVALORAR LOS MÉRITOS DE LAS OTRAS PERSONAS.

5. ¿Por qué la persona envidiosa no es capaz de alcanzar sus propios objetivos en la vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. De las siguientes afirmaciones marque la respuesta verdadera:

1. La persona envidiosa acepta con facilidad que tiene envidia	
2. La envidia es un bien social que conviene que se muestre en público	
3. Da vergüenza aceptar en público que uno tiene un sentimiento de inferioridad	
4. La envidia es una virtud social.	
5. La envidia produce un gran bien espiritual a la persona envidiosa.	

7. "A veces resulta difícil descubrir al envidioso, porque puede esconderse tras una apariencia amable, simpática o con conductas muy respetuosas, pero en el fondo se alegra de los fracasos ajenos y sufre con los éxitos ajenos"

Diga si esta afirmación es FALSA o VERDADERA (Marque con "X").

8. Si Ud. tuviera que orientar a una persona envidiosa, de las siguientes afirmaciones marque con "X" CINCO CONSEJOS que Ud. le daría:

1. Que siga así y no se preocupe de las consecuencias.	
2. Que la envidia le hace bien a su salud mental.	
3. Que desarrolle un sentido de gratitud hacia la vida y hacia Dios.	
4. Que la envidia es algo muy corriente y sin importancia.	
5. Que valore las cualidades ajenas.	
6. Que la envidia se quita sola y que no hay que hacer nada.	
7. Que cultive un sano sentido del humor.	
8. Que se concentre en su propia vida.	
9. Que la envidia ayuda a superar las propias limitaciones.	
10. Que comience por reconocer su sentimiento de envidia.	
11. Que gracias a la envidia mucha gente se ha hecho millonaria..	
12. Que deje de compararse con las otras personas.	
13. Que ocupe el tiempo tratando de lograr sus propias metas en la vida.	
14. Que la envidia es un buen desahogo mental	
15. Que valore las cualidades ajenas	

9. De la siguiente lista de características, escriba ENVIDIA, CELOS o ADMIRACIÓN según corresponda:

Característica	Respuesta
1. Miedo a perder algo que se posee	
2. Motivación para conseguir por el propio esfuerzo algo que otra persona tiene	
3. Deseo de destruir al que tiene algo que uno no tiene.	
4. Envidia sana	
5. No causa malestar ni dolor	
6. Se acepta públicamente	
7. Cuando a uno le falta algo	
8. Produce vergüenza	