

10 tips para gestionar la envidia



La envidia es la emoción que sentimos todas las personas cuando deseamos lo que es o tiene otra persona (una prenda, un estilo de vida, un talento...). Los celos, en cambio, los sentimos cuando percibimos que hemos perdido algo que teníamos (un grupo de amigos/as, el cariño del padre o la madre, una pareja...).

01



Es una emoción preconsciente (pasa antes de la conciencia). Por tanto, no podemos evitarla, pero sí regularla y hacer algo bueno con ella, en vez de que la rabia se nos coma por dentro.

02

Es una de las emociones más estigmatizadas socialmente (es considerada como mala), lo que nos hace sentir culpables, por eso nos cuesta tanto reconocer que la sentimos. Y cuando la negamos es peor, porque no tenemos consciencia de su presencia, por tanto, nos costará mucho más regularla. Es cuando es fácil que ella nos gestione a nosotros y demasiadas veces nos mande y nos haga hacer cosas que no queremos (cómo criticar lo que admiramos o deseamos de otro).

03



La emoción de la envidia en sí es buena porque te está diciendo una información vital; qué es importante para ti, qué querrías ser o tener en tu vida. La emoción nunca es el problema, sino lo que hacemos con ella.

04



Cuando la envidia nos está diciendo qué deseamos, ¿qué nos impide esforzarnos para conseguirlo?

05



Si no te mueves para obtener lo que quieres, la emoción no se irá, y será fácil que afecte a tu autoestima. Si haces daño a quien envidias (bromeando o criticándolo), de piel hacia fuera te sentirás bien al principio, pero de piel adentro no, y a la larga, no te gustará nada, lo que hará que tu autoestima esté por el suelo. ¡Es cuando la envidia te tendrá, será tóxica y no te dejará en paz!

06



Conseguir lo que quieres requiere esfuerzo y sacrificio. Y sí, es fácil caer en la desmotivación. Pero si envidias lo que alguien tiene, envidia también el sacrificio y la dedicación que hay detrás, y valóralo en esa persona y en ti cuando empieces a perseguirlo.

07



"Entre hacer y no hacer, la masa opta por no hacer". El cerebro sigue este principio de la física y creará resistencia a todo lo que suponga esfuerzo, con pensamientos distorsionados y diciéndote que es mejor ver el siguiente capítulo de la serie. ¡No lo permitas y gana tú!

08



Coge consciencia de dónde sientes la envidia (en el corazón, en el cuello, en la barriga...). ¡Analiza el origen, busca el lado positivo, confía en ti y muévete!

09



Diseña un plan de acción de lo que quieres, pero que sea realista. Sé humilde con los objetivos, pero perseverante, y recuerda que a veces no podrás conseguirlo. Pero lo importante no es caer, sino levantarte y luchar hasta el final. Y cuando alguien te envidie por tu actitud o determinación, explícales cómo funciona la Envidia y cómo podemos gestionarla con Inteligencia Emocional.

10