

Cómo domar al monstruo de la envidia

Lo que debes saber

A veces llamada "el monstruo verde", la envidia se refiere a sentir resentimiento, amargura u hostilidad hacia alguien porque tiene algo que tú no tienes.

Cuando envidias a otra persona, o tienes celos de algo que tiene, eso hace que te pierdas tu propia vida porque estás muy centrado(a) en lo que te falta.

Piensa en una ocasión en la que hayas sentido envidia. ¿Te sentiste feliz?

Probablemente no, porque la felicidad y la envidia no son dos cosas que vayan juntas. La envidia drena la felicidad de tu vida porque dejas de centrarte en lo positivo: tus habilidades, tus puntos fuertes y muchas otras cosas buenas. Te agota poco a poco hasta que acabas agobiado(a) y estancado(a).

La envidia ES parte de la vida, pero hay cosas que puedes hacer para superarla.

1. Concéntrate en todas las cosas buenas de tu vida. Cuando tienes envidia de la vida de los demás y de las cosas que tienen, es como si creyeras que tu vida y las cosas que tienes no son suficientes. Es posible que no las aprecies. Así que, si te encuentras con que tienes envidia, céntrate en todas las cosas buenas de tu vida. Incluso puedes hacer una lista en tu teléfono para recordártelas cuando la envidia te invada.

2. Evita compararte con los demás. La envidia suele empezar cuando te comparas con los demás. Puedes comparar tu apariencia, tu vida, tus pertenencias, tus talentos... lo que te lleva a sentir que no eres suficiente. Muy pronto, no estás contento(a) con lo que eres. Así que céntrate en estar contento(a) con lo que eres y con lo que tienes en lugar de compararte con los demás.

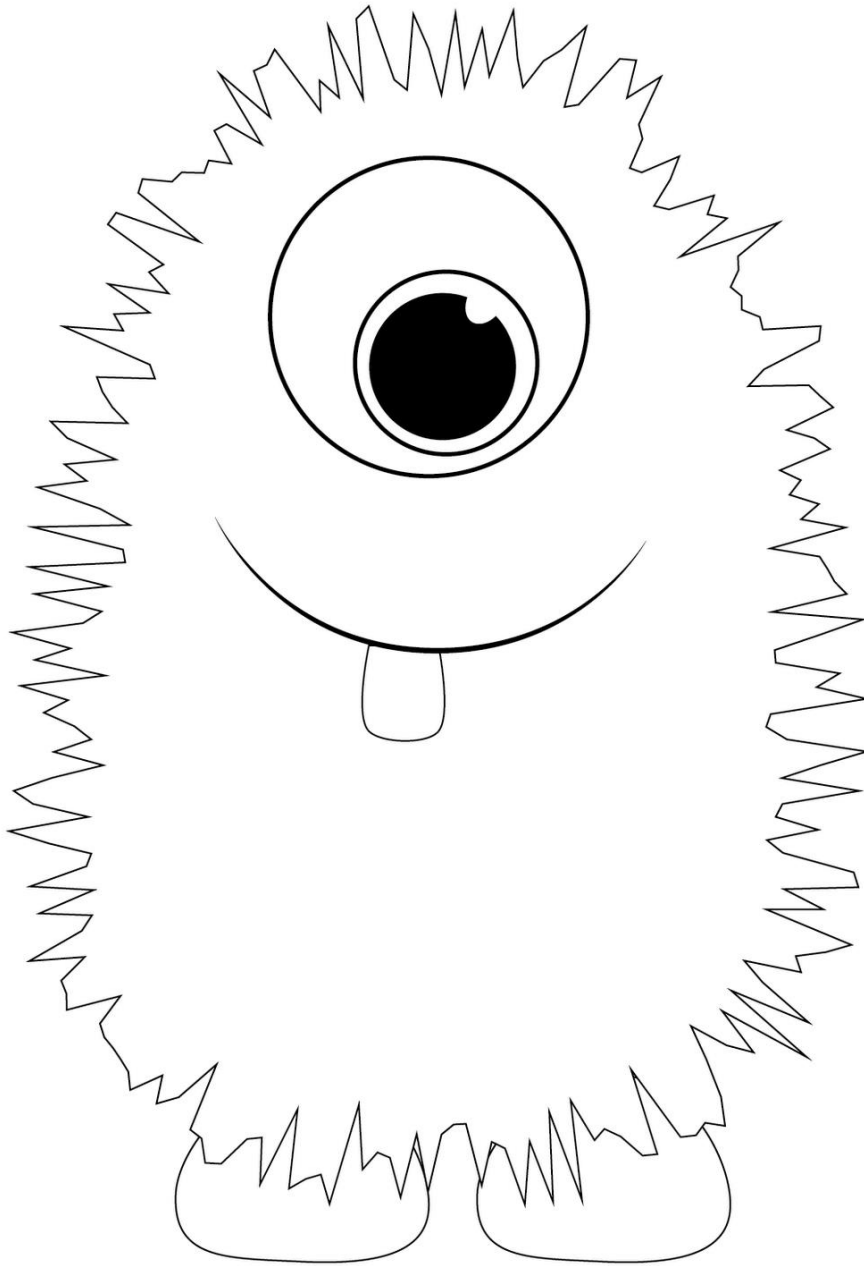
3. No te preocupes tanto por ti mismo(a). Si te centras en los demás mientras te alejas de la envidia, te alegrarás por ellos cuando les ocurran cosas buenas. Concéntrate menos en lo que no tienes y trata de alegrarte por los demás. Esto puede ser difícil y requiere algo de práctica.

4. Habla con alguien de confianza. A veces vas a sentir envidia, pero eso no significa que tengas que ceder a ella. La próxima vez que sientas celos, habla de ello con uno de tus padres, un amigo o un adulto de confianza. Dile a esa persona cómo te sientes y pregúntale qué podrías hacer para superar esos sentimientos.

Si no haces nada con un poco de envidia, pronto crece y se hace cada vez más grande, dañando tus relaciones y robando tu felicidad.

Qué hacer

¿Cuáles son algunas de las cosas por las que sientes envidia? Escríbelas en la barriga del monstruo. Colorea el monstruo con rotuladores o lápices de colores.



En la burbuja de conversación junto al monstruo, escribe algunas formas de superar la envidia. Si necesitas más espacio, haz notas alrededor del monstruo.

Ahora, responde a las siguientes preguntas.

Cuando te centras en estar agradecido(a) por lo que tienes, ¿es más difícil sentir envidia de los demás? ¿Por qué crees que es así?

¿Estás contento(a) con tu vida y las cosas que hay en ella? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Crees que sentirías menos envidia si estuvieras contento(a) contigo mismo(a) y con tu vida? ¿Por qué sí o por qué no?

Describe una situación en la que puedas pensar en los demás más que en ti mismo(a).

¿Crees que hablar con alguien cuando sientes envidia te ayudará a superarla? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Con quién puedes hablar?

¿Crees que compararte con los demás es lo que te hace sentir envidia de ellos? ¿Quieres dejar de compararte con los demás? ¿Por qué sí o por qué no?

