

# Guía para trabajar la emoción de la envidia



# Bienvenida/o a la guía para trabajar la envidia,

Comprender y gestionar la envidia es un paso fundamental hacia una vida más plena y satisfactoria. La envidia, ese sentimiento que surge cuando deseamos lo que otros tienen, es una emoción compleja y profundamente dolorosa. Sin embargo, al igual que cualquier otra emoción, puede ser entendida y manejada de manera saludable.

Al igual que los límites personales nos protegen en nuestras relaciones, reconocer y trabajar en nuestra envidia también es una forma de cuidarnos. Cuando permitimos que la envidia nos consuma, nos sentimos insatisfechos con nuestras propias vidas y tendemos a compararnos constantemente con los demás. Esto puede llevar a la frustración, al resentimiento y a un menor bienestar emocional.

Esta guía te ayudará a explorar las raíces de tu envidia, a identificar patrones de pensamiento negativos y a desarrollar estrategias para transformar este sentimiento en una fuerza impulsora. Aprenderás a celebrar los logros de los demás sin sentirte inferior, y a enfocarte en tus propias metas y aspiraciones.

Para complementar esta guía, te recomiendo escuchar el episodio 10 del podcast "Tu Voz interior": el abominable monstruo de... la envidia. En él, encontrarás una explicación más exhaustiva de los pasos aquí expuestos. El episodio lo encuentras en Spotify, Amazon Music, iVoox y YouTube (<https://youtu.be/V6qblnOhDZ4>). ¡Comenzamos!



## *Paso 1: tomar conciencia de la emoción*

Tu primera tarea será tomar conciencia de que sientes envidia. Para ello, responde:

*¿Estoy molesto/a con X persona justo cuando me enteré de su logro?*

*¿Poseo yo actualmente eso que el otro ha logrado?*

*¿Deseo yo también eso que el otro acaba de conseguir?*

## Paso 2: así me siento yo...

La siguiente tarea será observar, experimentar y describir cómo te sientes. Dale un lugar a tus emociones sin juzgarte. Recuerda que están ahí para cumplir una función.

¿Qué he sentido al saber del logro del otro?

¿Cómo se sienten esas emociones en mi cuerpo?

¿Cómo he actuado yo al sentir envidia?

## Paso 3: mirada hacia el interior...

La siguiente tarea será reflexionar sobre tus deseos. Qué necesitas realmente: ¿obtener lo mismo que tiene el otro u obtener otra “cosa” que también te haga sentir las mismas emociones agradables que siente el otro?

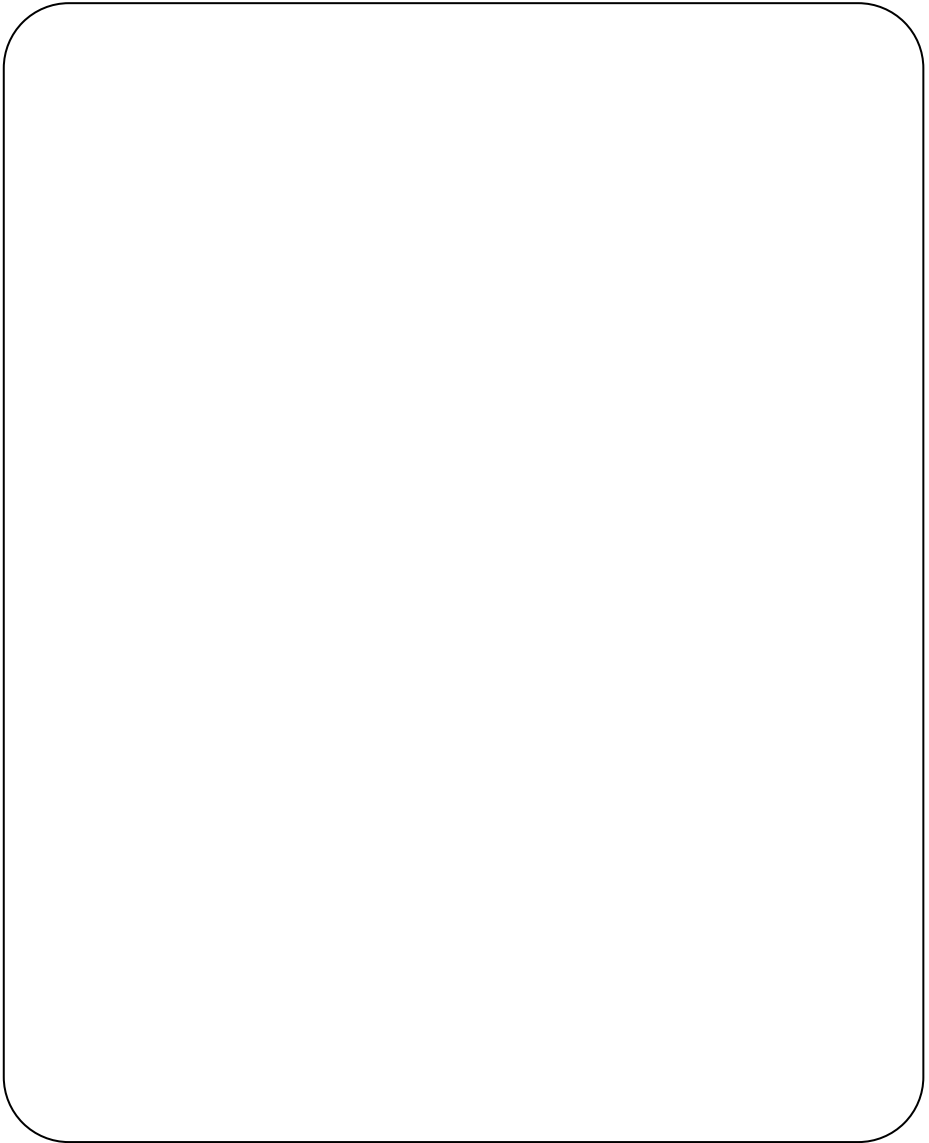
¿Qué deseo alcanzar?

¿Qué recursos necesito?

¿Qué recursos poseo?

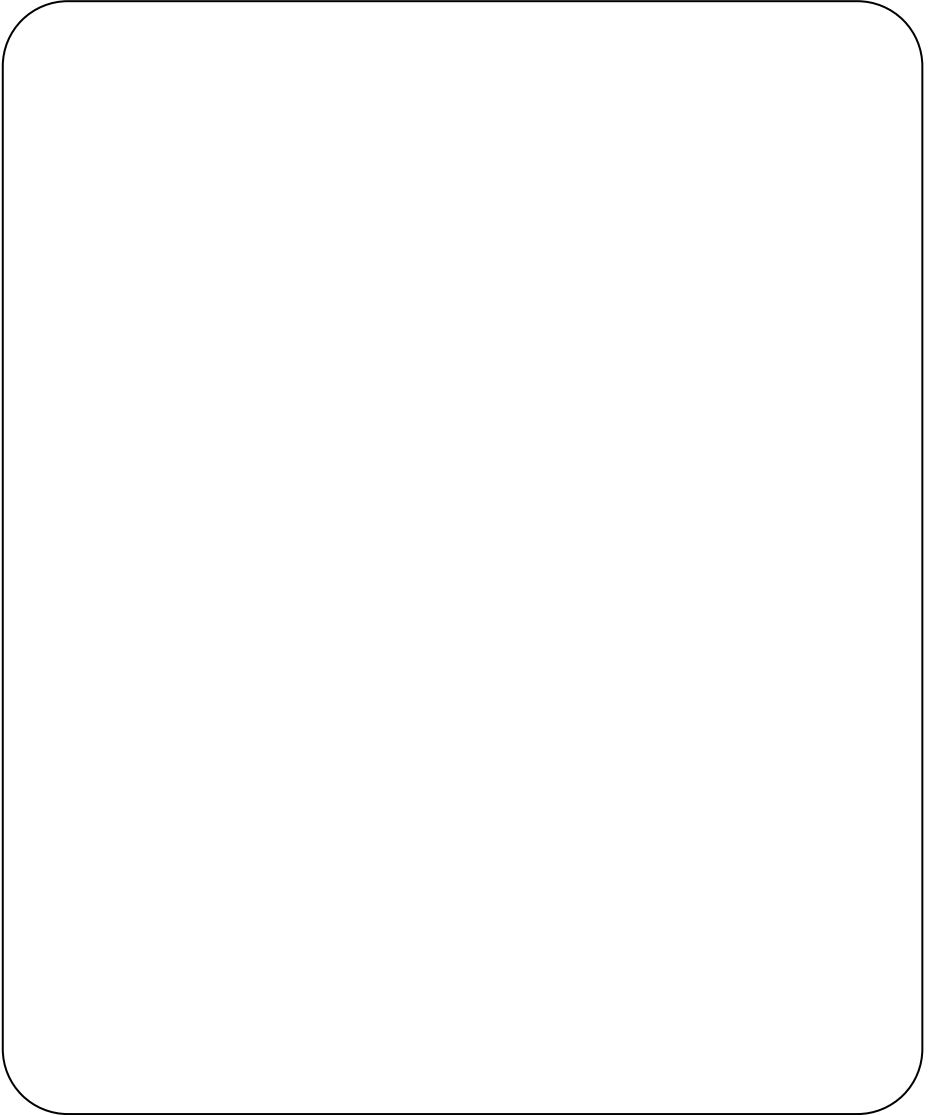
## Paso 4: ¡acción!

La siguiente tarea será elaborar un plan paso a paso para obtener eso que deseo: ¿qué puedo hacer yo para alcanzar eso que deseo?



## *Actividad complementaria: gratitud*

No tienes por qué pero yo recomiendo hacer una lista de agradecimiento hacia lo que uno es y lo que uno tiene. Es una forma de cambiar de perspectiva.



## Actividad complementaria: logros

No tienes por qué pero yo recomiendo hacer una lista de logros alcanzados hasta ahora para mover la atención también hacia aquello que ya tenemos y levantarnos así el ánimo.

