

## **IE para enfrentar la envidia**

Jorge A. Oriza Vargas © 317-2016

En nuestra época, es común demandar de los individuos esfuerzos permanentes para ser líderes, para competir con otros, para ganar, entre los muy diversos retos de la vida, en los ámbitos sociales y laborales. Como mencionaba en el artículo anterior, el difícil camino de la realidad trae muchos desencantos, y las personas cada vez en mayor proporción, caen en situaciones de angustia, de depresión o también muy común, de estrés, por no lograr cosas o no tener lo que para otros o en nuestro medio social, es importante e está de moda. En este contexto, en este mundo ahora más complejo y materialista que antes, nosotros hemos destacado en nuestros artículos, la importancia de desarrollar nuestra inteligencia emocional, pues sólo individuos maduros, seguros de sus propias capacidades y potencial, dispuestos a aprender de las caídas, los errores o las dificultades, pueden caminar persistentemente, con el tiempo necesario, para conseguir sus propósitos y objetivos importantes.

Una de las actitudes que más se oponen a esto, en un camino de tanta complejidad y competencia, es -desde nuestro punto de vista- la envidia, propiciada en parte, por este mundo orientado de manera importante como decía a los bienes materiales, en el que tener más, parecería ser la necesidad prioritaria, para todos, desde pequeños; se busca tener y no se busca "ser". Los valores materiales suelen estar por delante de otros valores, y es común envidiar lo que otros tienen, sus bienes materiales, su ropa, su último *celular* -de moda o de reciente tecnología- o de igual manera, el equipo de cómputo más actual o la mejor Tablet, o el mejor auto, el que todos prefieren por estar de moda, o los viajes que otros hacen, o el dinero que parecen tener o acumulan, etc.

Envidiar a otros es entonces muy común, tanto por las razones apuntadas, como porque pareciera ser una debilidad inherente a nuestra naturaleza humana. Así, en este artículo, me propongo analizar en que consiste la envidia, porque si eres consciente de ella, podrás evitarla, y con ello, evitarte algunos problemas en tus relaciones con tus amigos y conocidos. Sobre todo en el ámbito laboral, envidiar a otros, puede ocasionarte problemas serios, porque la envidia suele ser un factor que destruye los ambientes de trabajo.

La envidia se define como la *tristeza o pesar por el bien ajeno, o emulación, deseo de algo que no se posee*<sup>1</sup>; también se relaciona con *la tendencia de ver con dolor el bien de los demás, aun cuando éste no acarree ningún daño para nuestro bien*<sup>2</sup>. Así definida, vemos que la envidia surge de emociones descontroladas, que se convierten -en ese orden de causas y efectos- en sentimientos<sup>3</sup> y actitudes<sup>4</sup> hacia personas u objetos. De ahí nuestra propuesta de que siendo emocionalmente inteligentes, podremos evitar ser envidiosos. Analicemos algunos elementos que sustentan nuestra idea.

<sup>1</sup> Ver definición en sitio WEB de la Real Academia: <http://www.rae.es>

<sup>2</sup> López Vergara Omar, *Cuando la envidia llega a la oficina*, tomado de la revista Expansión, de marzo del 2005.

<sup>3</sup> Ver la cápsula ADEF 127, para recordar la diferencia entre emociones y sentimientos

<sup>4</sup> Igualmente en la cápsula ADEF No. 10 revisamos las componentes de las actitudes, y en nuestro libro sobre Relaciones Humanas (México, Ed. Trillas 2014) vemos con detalle esas componentes p. 26

- a) En primer lugar, el pesar, el enojo o molestia, por lo que otros tienen o logran, surge en gran parte, por la falta de autovaloración positiva de nuestras posibilidades y alcances. Si somos emocionalmente inteligentes, nos conocemos bien a nosotros mismos, somos conscientes de nuestras debilidades, pero también de nuestras fortalezas y capacidades potenciales, y eso nos llevará a tener una autoestima alta para lograr cualquier cosa. Además, ser autoconscientes de las emociones negativas que pasan por nuestra mente, impedirá que se nos formen malos sentimientos como la envidia, si los detectamos a tiempo y los desechamos.
- b) El segundo comentario, tiene entonces que ver con el autocontrol, el dominio personal, para no permitir que la molestia inicial por lo que otro tiene o logra, se convierta en sentimiento duradero. Quizá es normal sentir la molestia, lo dañino es permitirnos que se quede para formar en nuestra mente y pensamientos, algunos sentimientos negativos hacia otra persona o hacia situaciones fuera de nuestro alcance, que nos acarrearán problemas.
- c) Como decía, de los malos sentimientos, se derivan en ocasiones malas actitudes, pues la envidia se siente primero, y se manifiesta actitudinalmente después. Las actitudes del envidioso, suelen ser "malas" actitudes, no amables, frívolas, de desdén o de molestia, de indiferencia, de mala comunicación o falta de apoyo o participación. Si recordamos las tres componentes de las actitudes, veremos que además de la componente conductual, que otros notan en nuestras expresiones y comportamiento, están las componentes interiores tanto la emocional, como la cognitiva; la emocional ya lo decíamos, puede ser el enojo o molestia por lo que el otro tiene, y la cognitiva es la generación mental del sentimiento, con todos los pensamientos asociados en el momento, que mueven la conducta que los demás notarán, y como decía al principio, afectando nuestras relaciones con ellos..
- d) Para contrarrestar esa componente cognitiva, es necesario llevar nuestra mente a la reflexión, incorporándole como "antídoto" los valores fundamentales que deberían mover sistemáticamente nuestra conducta, por ejemplo, el respeto y la tolerancia, hacia los demás, la amistad, la comprensión, nos ayudarán a separarnos del objeto del pensamiento de manera más favorable para nuestro equilibrio. La comprensión viene asociada a la empatía, elemento básico del emocionalmente inteligente; si nos ponemos en el lugar de los demás, comprenderemos que en su situación, nosotros actuaríamos quizá de manera similar, o aceptaríamos su realidad sin juzgarla, y disminuiríamos entonces, el rigor de nuestro juicio hacia ellos.
- e) Porque finalmente, uno de los elementos fundamentales de la envidia, parece ser que nos importa mucho lo que pasa en los demás, y los juzgamos y criticamos con rigor, nos comparamos con ellos y eso sucede cotidianamente, generando en muchas ocasiones envidia. De ahí que una de las soluciones será no pensar tanto en los demás, no juzgarlos, no meternos en su vida, no criticarlos, no compararnos con ellos, y dedicarnos más a nosotros mismos, a ser autocríticos y humildemente continuar nuestra vida con esfuerzos de mejoría y superación, sin pensar como motor de nuestra vida en lo que los demás son o tienen, sino en lo que nosotros realmente necesitamos, y los objetivos y propósitos que en esencia deberían mover nuestra vida.



En fin, para concluir, le deseo que vea hacia dentro de usted, todo el potencial que sus propias capacidades, en su realidad personal le brindan; fortalezca su autoestima y genere sus propios motores, sus propios mecanismos de motivación, sin poner como referencia los que los demás son o tienen. Hasta la próxima.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.