

¿Cómo manejar la envidia?



La envidia engloba diferentes emociones, generalmente es descrita como el sentirse incompleto y anhelar las características, oportunidades o experiencias de alguien más.

Todos los seres humanos estamos familiarizados con la envidia, ya que es un sentimiento completamente normal y común. Sin embargo, suele ser incómodo, ya que esta emoción, activa la misma parte del cerebro en donde se procesa el dolor, por lo que sentir envidia de forma constante, puede generar depresión o ansiedad.



En Libera Tu salud, queremos compartirte **5 acciones puntuales** que Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, en su libro “Build the Life You Want”, para que puedas gestionar la envidia, y vivir con tranquilidad.

Reconoce la ilusión de las redes sociales

Como sociedad estamos constantemente expuestos a información inmediata y efímera en redes sociales.

Sin embargo, solemos olvidar que las publicaciones son sólo un momento en la vida de las personas, y no la verdad absoluta.

Debemos reconocer, que las publicaciones buscan agradar y entretener, y que detrás de la pantalla existe un persona que tiene sus propios retos, obstáculos y dificultades.



Identificar nuestras fortalezas y oportunidades:

Tomarnos un momento al día, para agradecer por las cosas que conforman nuestra realidad, puede disminuir sentimientos como la angustia, el agobio y la envidia.

Existen diferentes prácticas de agradecimiento: puede ser verbal, escrito o mediante una meditación. Realmente no importa el momento del día en el que lo hagas, busca practicar la gratitud de forma constante.



No se trata de eliminarla, si no de no cultivarla:

Todos los seres humanos contamos
con un gran superpoder, nuestra
atención.

Así es, las cosas a las que les prestamos
atención se vuelven parte de nuestros
pensamientos más poderosos y duraderos, por
lo que enfocar la atención en:

Tus logros,
habilidades, y
oportunidades.

Tus metas,
aspiraciones
y el camino
para lograrlas.

Los
sentimientos
cómodos e
incómodos.

Te permitirá disminuir la envidia y enfocarte
en cosas satisfactorias y motivadoras.

La envidia no es motivo de vergüenza, no existe persona exenta de esta emoción, sin embargo en Libera Tu Salud, queremos ayudarte a manejarla para que no sea un obstáculo en tu vida.

También, te invitamos a conocer nuestra ficha tip “Guía para reforzar los vínculos familiares” que está disponible en la sección <<Tips de vida diaria>>, para que puedas gozar de relaciones familiares placenteras y aumentar tus niveles de felicidad.



Bibliografía

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Build the life you want: The art and science of getting happier. Portfolio