



FOTO: LinkedIn

LA ENVIDIA EN LAS AMISTADES: UN VENENO SILENCIOSO

La envidia es una emoción humana universal que puede surgir incluso en las relaciones más cercanas, como las amistades. **Aunque a menudo se oculta tras sonrisas o felicitaciones superficiales, la envidia entre amigos puede convertirse en un veneno silencioso que erosiona la confianza y la conexión.**

¿Por Qué Surge la Envidia? La envidia aparece cuando una persona percibe que otra tiene algo que ella desea, ya sea éxito, amor, estabilidad económica, reconocimiento o cualquier otra ventaja. En el contexto de las amistades, esto puede ocurrir cuando un amigo logra un ascenso laboral, compra una casa, inicia una relación feliz o alcanza metas personales. Según la psicología, la envidia está vinculada a la

comparación social, un proceso en el que medimos nuestro valor frente al de los demás.

Un estudio de *Journal of Personality and Social Psychology* (2015) señala que las personas con baja autoestima o inseguridades son más propensas a sentir envidia, especialmente hacia aquellos que están cerca de ellas. En las amistades, la cercanía emocional intensifica esta emoción. Los amigos suelen compartir metas, sueños y contextos similares, lo que hace que los logros de uno puedan percibirse como un recordatorio de las carencias del otro. Por ejemplo, si un amigo obtiene un trabajo soñado mientras el otro enfrenta desempleo, la envidia puede surgir como una reacción natural, aunque no siempre consciente.



FOTO: Freepik

La envidia entre amigos no siempre es obvia. Puede manifestarse de formas sutiles o directas, como: Críticas Veladas: **Comentarios disfrazados de bromas o “consejos” que buscan minimizar los logros del otro. Por ejemplo, “Qué bueno tu ascenso, pero seguro ahora no tendrás vida social”, Un amigo envidioso puede volverse frío, evitar el contacto o mostrar desinterés por los éxitos del otro.** Intentar superar al amigo en todo, desde logros profesionales hasta posesiones materiales, para recuperar un sentido de superioridad, Chismes o Sabotaje: **En casos extremos, la envidia puede llevar a hablar mal del amigo a terceros o incluso a intentar perjudicarlo, como desacreditarlo en el trabajo.** Estas actitudes no solo dañan la relación, sino que también afectan el bienestar emocional de ambas partes.

El envidioso vive atrapado en resentimiento, mientras que la persona envidiada puede sentirse confundida o traicionada. **La envidia no ma-**

nejada puede tener efectos devastadores. Una amistad que alguna vez fue cercana puede fracturarse por la acumulación de pequeños resentimientos. La persona envidiada puede empezar a dudar de sí misma, temer compartir sus logros o incluso aislarse para evitar conflictos. Por otro lado, el amigo envidioso puede caer en un ciclo de amargura que refuerza su insatisfacción personal.

En contextos culturales donde se cree en el “mal de ojo” o en energías negativas, la envidia también puede generar paranoia. Por ejemplo, en algunas comunidades latinoamericanas, se asocia el fracaso personal con la envidia de otros, lo que puede llevar a acusaciones injustas y a una mayor ruptura de la confianza. hay formas de abordar esta emoción para proteger la relación y el bienestar personal. **Reconoce la Emoción: Si sientes envidia, admítelo sin juzgarte. Identificar la emoción es el primer paso para trabajarla.**

Reflexiona sobre qué te falta y cómo puedes lograrlo en lugar de resentir al otro. **Si percibes envidia en un amigo, aborda el tema con empatía. Por ejemplo, podrías decir: “He notado que estás más distante, ¿hay algo de lo que quieras hablar?”.** La comunicación abierta puede disipar malentendidos. Si la envidia de un amigo se vuelve tóxica (críticas constantes, sabotaje), considera establecer límites o incluso alejarte. Las amistades deben ser un espacio de apoyo mutuo. Practica la **“envidia positiva”**, que implica inspirarte en los éxitos de tus amigos para perseguir tus propias metas.

Celebrar al otro fortalece la relación y reduce el resentimiento. Trabaja en tu Autoestima: **La envidia suele ser un reflejo de inseguridades personales. Invertir en tu crecimiento personal, ya sea a través de terapia, hobbies o metas pro-**

pias, disminuye la necesidad de compararte.

La envidia entre amigos es un desafío común, pero no tiene por qué destruir una relación. Al reconocer esta emoción y abordarla con empatía, honestidad y autoconocimiento, es posible transformar el resentimiento en una oportunidad para crecer, tanto individualmente como en la amistad. En lugar de permitir que la envidia se convierta en un veneno, podemos usarla como un espejo para reflexionar sobre nuestras propias aspiraciones y fortalecer los lazos con quienes nos rodean. Las verdaderas amistades prosperan en el apoyo mutuo, no en la competencia.

“Que Dios me cuide de mis amigos que de mis enemigos me cuido yo”.



**ANTONIO
PINZÓN**