



# Verdes de envidia

## 1a. Piensa en la última vez que sentiste envidia y responde a estas preguntas.

1. ¿Cuándo empezaste a sentirla?

.....

2. ¿Hacia quién?

.....

3. ¿Por qué motivo?

.....

4. ¿Qué deseos albergabas hacia esa persona?

.....

5. ¿Cómo exteriorizabas esa emoción? Escribe al menos tres cosas que hiciste o dijiste.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ¿Cuándo dejaste de sentir envidia?

.....

7. ¿Hiciste algo para dejar de sentirla? Si es así, ¿qué hiciste?

.....

## 1b. Ahora analiza tus respuestas y anota.

• Cuánto tiempo te tuvo ocupado la envidia:

.....

• Tres cosas que podrías haber hecho en ese tiempo:

.....

.....

.....



**1c. Escribe tres deseos que aún no hayas realizado. La próxima vez que sientas envidia, piensa si es mejor utilizar ese tiempo y tus energías en intentar cumplirlos.**

.....

.....

.....

**Competencias emocionales trabajadas:**

Reducir la intensidad y duración de las emociones negativas. Desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida.

**2a. Lee esta situación y subraya las muestras de envidia hacia Laura.**

Laura ha llegado nueva al instituto este año. Es una chica muy sociable y enseguida ha hecho buenos amigos en clase. El año pasado ganó el campeonato regional de taekwondo de peso mosca. Le gusta mucho estudiar y, especialmente, se le dan bien las Matemáticas y la Biología.

En el instituto ha hecho especialmente buenas migas con Sonia, una chica que, además, es vecina suya. Pero algunas amigas de Sonia no se lo han tomado demasiado bien. Llamaban a Laura «la Moscona» y por los pasillos incluso la empujaban. En clase, cuando Laura responde a las preguntas del profesor, abuchean disimuladamente. Una vez, Laura se encontró toda su ropa de Educación Física pintarrajada con espray. Al principio, Laura no le daba importancia a estas cosas y pensaba que sería algo pasajero, pero últimamente ya se le hace cuesta arriba ir al instituto.

**2b. ¿Qué puede hacer Laura para mejorar su situación? Elige los consejos buenos.**

- Cuando la llamen «Moscona», puede...
  - a. Utilizar algún nombre ofensivo para contraatacar.
  - b. Tomárselo con humor, haciendo ver que no se siente afectada.
  - c. Mostrarse enfadada, triste y molesta.
- Cuando la abucheen, puede...
  - a. Hacer caso omiso, como si no lo oyera.
  - b. Abuchear a su vez, cuando les toque responder preguntas a las amigas de Sonia.
  - c. Negarse a responder a las preguntas hasta que no cese el abucheo.
- Si vuelve a encontrar sus cosas estropeadas, puede...
  - a. Empezar a estropear las cosas de los demás.
  - b. Avisar de forma privada a algún profesor o al director.
  - c. Comprar nuevo material.



**2c.** Sonia es un elemento de unión entre Laura y las chicas que sienten envidia. ¿Qué puede hacer ella? Con un compañero, dramatiza un diálogo entre Sonia y una de sus amigas.

Oye, Sofía, os estáis pasando un poco con Laura, ¿no te parece? ¿Por qué la tratáis así?

Es que es una presumida, y muy pesada. Lo que yo no sé es por qué te juntas con ella.

Creo que no la conocéis bien. De verdad, es muy maja. Podíais darle una oportunidad... ¿Qué te parece si vamos todas juntas a patinar? Le puedes enseñar algunas de tus piruetas. Estoy segura de que va a alucinar.

**2d.** Haz una lista con las personas a las que Laura puede pedir ayuda.

En su casa y en su entorno

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En el instituto

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



2e. ¿Crees que algún compañero que presencie esta situación debería hacer algo? ¿Qué? Debatid en grupos de cinco. Intentad cubrir los siguientes aspectos:

**¿DEBEN LOS COMPAÑEROS HACER ALGO?**

**Sí**

¿Qué pueden hacer?

**No**

¿Por qué?

.....

Consecuencias

Positivas .....

Negativas .....

.....

Consecuencias

Positivas .....

Negativas .....

.....

Consecuencias

Positivas .....

Negativas .....

.....

Consecuencias

.....

.....

.....

Consecuencias

.....

.....

.....

Consecuencias

.....

.....

**Competencias emocionales trabajadas:**

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Capacidad de prevenir y solucionar conflictos interpersonales.



2f. Poned en común las conclusiones de cada grupo en clase. Elaborad un decálogo con las acciones que más se repitan. ¿Serviría de algo tenerlo de referencia en clase?

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....
7. ....  
.....
8. ....  
.....
9. ....  
.....
10. ....  
.....

**Competencias emocionales trabajadas:**

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones y tener comportamientos seguros, saludables y éticos.



**3a.** Busca imágenes de anuncios de productos de belleza, como cremas, champús, alimentos dietéticos, etcétera. Pégalas aquí. Debajo de cada una, copia el eslogan del producto o de la marca.



**3b. Responde a estas preguntas.**

- ¿Cómo es el ideal de belleza que fomentan estos productos? ¿Te parece fácil de conseguir?

.....

.....

- ¿Has probado alguno de esos productos o conoces a alguien que lo ha hecho? ¿Te parece que dan resultado?

.....

.....

- ¿Cuáles de los siguientes sentimientos y actitudes despiertan en ti estos anuncios? ¿Por qué?

frustración    empatía    motivación    inseguridad  
                  envidia    superación    autocrítica

.....

.....

.....

**Competencia emocional trabajada:**  
Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.

**4a. Crea un producto cosmético que ayude a superar la envidia. Puede ser una crema, una píldora, unos polvos... Sigue estos pasos:**

- Decide qué producto vas a crear.  
Por ejemplo: *Unas ampollas bebibles.*

.....

- Crea una marca. Ponle un nombre y diseñale un logo.  
Por ejemplo: *Productos de Belleza Interior EmoCalm.*

.....

- Ponle un nombre relacionado con la envidia.  
Por ejemplo: *NoMásVerde ampollas antienvidia.*

.....



- Indica qué ingredientes tiene el producto.

Por ejemplo: *1 g de orgullo, 7 gotas de alegría, 2 g de tolerancia, aroma de autocontrol y sabor a horizonte*

.....

.....

.....

- Inventa un eslogan para tu marca y tus productos.

Por ejemplo: *EmoCalm. Lo que a mí me importa.*

.....

**4b. Por último, diseña el anuncio añadiendo alguna ilustración o foto.**

**Competencia emocional trabajada:**  
Tener una imagen positiva de sí mismo.