

envidia – envy

Authored by
memjavad

January 30, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *envidia – envy*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=8684>

Envidia

Primary Disciplinary Field(s): [Psicología](#), [Filosofía](#), [Sociología](#)

1. Definición Central y Distinciones

La envidia se define académicamente como una emoción compleja, a menudo dolorosa o resentida, que surge del deseo de poseer lo que otro individuo o grupo ya posee, junto con una aversión hacia la ventaja o el bien de ese tercero. Esta emoción no solo se centra en la carencia percibida, sino también en el malestar generado por la superioridad o el éxito ajeno. Es fundamental distinguir la envidia del concepto de los **celos**; mientras que los celos involucran típicamente a tres partes (A teme perder a B ante C), la envidia es una relación de dos partes (A desea el bien poseído por B), aunque el contexto social siempre la moldea. La envidia se orienta hacia la posesión de atributos, talentos, recursos materiales o logros que el envidioso considera deseables y que él mismo no posee, creando una sensación de injusticia o insuficiencia personal.

Los estudios psicológicos contemporáneos han refinado esta definición al clasificar la envidia en dos categorías principales: la **envidia benigna** y la **envidia maligna**. La envidia benigna se caracteriza por el reconocimiento de la superioridad del otro, pero motiva al individuo a mejorar su propia situación a través del esfuerzo y la emulación. En contraste, la envidia maligna, que es la forma más comúnmente asociada con el término, implica un deseo destructivo de que el otro pierda el bien poseído, sin que necesariamente el envidioso lo obtenga. Esta distinción es crucial para entender la funcionalidad social y moral de la emoción. El dolor que experimenta el envidioso proviene de la comparación social ascendente, donde el éxito del otro actúa como un recordatorio de la propia deficiencia o fracaso percibido.

Esta emoción se distingue de la admiración precisamente por el componente de resentimiento o aversión. Si bien la admiración reconoce la excelencia ajena y puede inspirar, la envidia la rechaza y busca, consciente o inconscientemente, nivelar las diferencias hacia abajo. La envidia es, por naturaleza, una emoción inherentemente relacional y comparativa, arraigada profundamente en la dinámica social y la construcción del **yo social**. Su intensidad y sus efectos dependen no solo del valor del objeto deseado, sino también de la proximidad social entre el envidioso y el envidiado, siendo más potente cuando la comparación se realiza con pares o aquellos a quienes se considera parte del mismo grupo de referencia.

2. Etimología y Evolución Histórica

El término español "envidia" proviene del latín *invidia*, que a su vez deriva del verbo *invidere*, compuesto por *in-* (en, contra) y *videre* (ver). Literalmente, *invidere* significa "mirar con malicia" o "echar mal de ojo". Esta raíz etimológica subraya la naturaleza visual y destructiva de la emoción,

sugiriendo que la envidia es una forma de mirar al otro que distorsiona la percepción y busca la ruina o el daño del observado. Esta concepción se mantuvo en las tradiciones populares, donde la envidia estaba estrechamente ligada al concepto de la magia negra o el **mal de ojo**, una creencia de que la mirada envidiosa puede causar daño físico o desgracia.

A lo largo de la historia occidental, la envidia ha sido consistentemente catalogada como una emoción negativa y peligrosa. En la antigüedad griega, aunque no siempre se distinguía claramente de los celos (*phthonos*), ya se reconocía su poder corrosivo. Los romanos, con su término *invidia*, la institucionalizaron como una fuerza socialmente disruptiva, peligrosa para la estabilidad de la *res publica*. Durante la Edad Media, el concepto se consolidó dentro del marco teológico cristiano, donde la envidia fue elevada al estatus de uno de los **siete pecados capitales**, lo que garantizó su condena moral absoluta y su estudio exhaustivo por parte de teólogos y moralistas.

El Renacimiento y la Ilustración, si bien secularizaron muchos conceptos morales, no disminuyeron la importancia de la envidia. Filósofos como Hobbes y Kant continuaron analizándola como una fuerza que complica la interacción social y la formación de contratos sociales justos. En el siglo XIX, con el auge de la sociología y la psicología, la envidia comenzó a ser vista no solo como un defecto moral individual, sino también como un fenómeno social que refleja y amplifica las desigualdades estructurales. Este cambio permitió estudiar la envidia en relación con la **lucha de clases** y la distribución de recursos, separándola parcialmente de su estigma puramente religioso.

3. La Envidia en la Filosofía Clásica y Moderna

Desde la filosofía antigua, la envidia ha sido objeto de profunda reflexión. [Aristóteles](#), en su *Retórica*, define la envidia (*phthonos*) como el dolor causado por el éxito de aquellos que son nuestros iguales, y la considera una emoción que se opone a la piedad, ya que el envidioso se alegra del infortunio ajeno (*Schadenfreude*). Para los estoicos, la envidia era un vicio o una pasión (*pathos*) que debía ser erradicada mediante el ejercicio de la razón, ya que implicaba una valoración externa de bienes que no estaban bajo el control del individuo, desviándolo de la virtud y la tranquilidad (*ataraxia*).

En la filosofía moderna, la envidia adquiere matices sociopolíticos importantes. [Thomas Hobbes](#), en el *Leviatán*, sugiere que la envidia es una de las pasiones que contribuyen al estado de naturaleza de "guerra de todos contra todos", pues el deseo ilimitado de bienes lleva inevitablemente a la confrontación. Por otro lado, la envidia es central en la crítica moral de [Immanuel Kant](#), quien la considera un vicio que es "el mal radical en la naturaleza humana", ya que se opone directamente al deber de benevolencia y a la promoción de la felicidad ajena. Kant argumentaba que la envidia no solo daña al envidioso, sino que impide la formación de una

comunidad moral basada en el respeto mutuo.

Quizás la teorización más influyente sobre la envidia en la filosofía reciente proviene de [Friedrich Nietzsche](#). Nietzsche conceptualizó el **resentimiento** (*Ressentiment*) como una forma sublimada y socializada de envidia. Para Nietzsche, el resentimiento es la reacción de aquellos que son débiles e incapaces de actuar directamente contra sus opresores o superiores. En lugar de ello, invierten el sistema de valores, declarando que lo que poseen los fuertes (poder, riqueza, éxito) es moralmente malo, y que sus propias deficiencias (humildad, pobreza, debilidad) son moralmente buenas. Esta "moral de esclavos" es vista por Nietzsche como la fuerza impulsora detrás de gran parte de la moralidad occidental, siendo la envidia su motor primario.

4. Características Psicológicas y Tipologías

Desde una perspectiva psicológica, la envidia está intrínsecamente ligada a la **autoestima** y la comparación social. Las personas con baja autoestima son particularmente susceptibles a la envidia, ya que el éxito ajeno exagera sus sentimientos de insuficiencia y fracaso. La envidia provoca una activación del córtex cingulado anterior dorsal, una región cerebral asociada con el procesamiento del dolor físico y el conflicto cognitivo, lo que subraya el carácter inherentemente doloroso de esta emoción. El envidioso experimenta un estado de malestar al confrontar la evidencia de su propia carencia frente a la ventaja del otro.

La envidia también se manifiesta en patrones de comportamiento específicos. El envidioso maligno puede recurrir a la denigración, la crítica subrepticia o el sabotaje de la persona envidiada, buscando reducir el estatus del otro para disminuir la brecha comparativa. En contraste, la envidia benigna, aunque dolorosa inicialmente, puede transformarse en una fuerza motivacional. Investigaciones en psicología social sugieren que cuando la envidia se percibe como controlable (es decir, el envidioso cree que puede alcanzar el nivel del envidiado), tiende a ser benigna y orientada al logro. Cuando se percibe como incontrolable, tiende a ser maligna y orientada a la destrucción.

Una tipología adicional distingue la envidia crónica de la situacional. La **envidia crónica** es un rasgo de personalidad que define la interacción habitual del individuo con su entorno, caracterizada por una tendencia persistente a medir el valor propio únicamente a través de la comparación con otros. Este rasgo a menudo se correlaciona con el **narcisismo** y otros trastornos de la personalidad que implican una regulación inestable de la autoestima. La envidia situacional, por otro lado, es una respuesta temporal a un logro específico de un par relevante. Comprender estas tipologías es esencial para el tratamiento clínico y la gestión de conflictos interpersonales en contextos organizacionales y terapéuticos.

5. Manifestaciones Sociales y Culturales

A nivel sociológico, la envidia actúa como un regulador no oficial de la distribución social. En sociedades con alta movilidad social y meritocracia percibida, la envidia puede ser intensa porque el éxito se atribuye al esfuerzo individual, haciendo que el fracaso propio se sienta más personal y humillante. En contraste, en sociedades fuertemente estratificadas y estáticas, donde el estatus es fijo, la envidia puede ser menos prevalente entre clases, pero más intensa entre los pares inmediatos que compiten por recursos limitados dentro de su mismo estrato.

Culturalmente, la envidia se maneja de diversas maneras. Muchas culturas poseen mecanismos sociales para mitigar o prevenir la envidia. Por ejemplo, la obligación de la modestia o la evitación de la ostentación (incluso si se tienen grandes riquezas) es un mecanismo para "esconder" el bien y así evitar provocar la *invidia* de los demás. En algunas tradiciones, la negación del éxito propio o el uso de amuletos para protegerse del mal de ojo son prácticas comunes que reflejan el profundo temor cultural a la envidia ajena y su potencial destructivo. La envidia, por lo tanto, moldea normas de comportamiento social relacionadas con la exhibición de la riqueza y el logro.

El impacto de la envidia se observa claramente en el ámbito de la opinión pública y los medios de comunicación. El fenómeno de la **cultura de la cancelación** o el placer público en la caída de figuras exitosas (el *tall poppy syndrome*, o síndrome de la amapola alta, en el mundo anglosajón) son manifestaciones contemporáneas de la envidia maligna a escala masiva. Estos fenómenos demuestran que la envidia puede movilizar grupos y generar una presión social significativa para castigar o nivelar a aquellos que sobresalen demasiado, actuando como una fuerza conservadora que mantiene el *statu quo* o al menos, disuade la ambición excesiva.

6. La Envidia en la Teología y la Moral

En el cristianismo, la envidia ocupa un lugar preeminente como uno de los siete pecados capitales, definida como la tristeza ante el bien ajeno y la alegría ante el mal ajeno. Los teólogos medievales, siguiendo a [Santo Tomás de Aquino](#), argumentaban que la envidia era un pecado particularmente grave porque se opone directamente a la caridad y al amor al prójimo. Mientras que la caridad se regocija en el bien del otro, la envidia sufre por él. Se considera que la envidia fue el pecado que llevó a [Caín a asesinar a su hermano Abel](#), ilustrando su potencial letal y su origen en la incapacidad de aceptar la gracia o el favor divino otorgado a otro.

Desde una perspectiva moral más amplia, la envidia es vista como una emoción que corrompe la voluntad y distorsiona la justicia. El filósofo John Rawls, aunque no trata la envidia directamente como un vicio teológico, la aborda en el contexto de la justicia distributiva. Rawls considera que la envidia generalizada es una patología social que puede socavar el principio de la diferencia, es decir, el principio que permite ciertas desigualdades siempre y cuando beneficien a los menos aventajados. Si la envidia es tan intensa que los menos afortunados prefieren que nadie posea

más, incluso si eso significa que su propia posición empeora, la estructura social racional se desmorona.

En otras tradiciones religiosas y morales, la envidia también es condenada. En el budismo, se considera una de las aflicciones mentales (*kleshas*) que impiden el progreso espiritual, ligada al apego y a la comparación. En el islam, el concepto de *hasad* se refiere a la envidia destructiva, y se advierte fuertemente contra ella, promoviendo la gratitud (*shukr*) y la aceptación de la voluntad divina como antídotos. En esencia, la mayoría de los sistemas morales y religiosos reconocen la envidia como una fuerza inherentemente desintegradora, tanto para el individuo como para la comunidad.

7. Debates Contemporáneos y Críticas

Un debate contemporáneo crucial gira en torno a si la envidia puede tener una función adaptativa o positiva. Los defensores de la **envidia benigna** argumentan que, al señalar una brecha entre el yo y el ideal, la envidia puede actuar como un motor de ambición y mejora personal. En este sentido, la envidia no sería intrínsecamente mala, sino que su moralidad dependería de la respuesta conductual que genere: si motiva la emulación constructiva o el resentimiento destructivo. Esta visión busca rehabilitar parcialmente la emoción, reconociéndola como parte del aparato comparativo necesario para la supervivencia y el progreso en sociedades competitivas.

Otra línea de crítica se centra en la distinción entre la envidia y la preocupación por la justicia. A veces, lo que se etiqueta como envidia es, de hecho, una protesta legítima contra la desigualdad o la injusticia sistémica. Si un individuo envidia la riqueza de otro, la emoción puede estar menos ligada al deseo de poseer ese bien y más a la indignación por cómo se adquirió esa riqueza o por la disparidad que resulta de estructuras sociales injustas. Los críticos argumentan que la condena automática de la envidia sirve para deslegitimar las demandas de equidad social, etiquetando el descontento como un defecto moral personal en lugar de una respuesta racional a la explotación o la desigualdad extrema.

Finalmente, la envidia se estudia cada vez más en el contexto de la economía conductual y las redes sociales. La exposición constante a versiones idealizadas de las vidas ajenas a través de plataformas digitales ha intensificado el fenómeno de la comparación social ascendente, aumentando potencialmente los niveles de envidia y el subsiguiente malestar psicológico. Este debate analiza cómo las tecnologías modernas no solo amplifican las oportunidades para la envidia, sino que también estructuran las interacciones de manera que la exhibición de logros se convierte en una norma social, creando un ciclo vicioso de comparación, deseo y resentimiento.

Further Reading

[Wikipedia: Envidia](#)

[Stanford Encyclopedia of Philosophy: Envy](#)

[Smith, R. H., & Kim, S. H. \(2007\). Comprehending Envy. Psychological Bulletin.](#)

[Pérez-Alvarez, M. \(2012\). La envidia en la psicología. Revista de Psicología.](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM