

ENVIDIA PELONA

Por ANA MARIA CANTU DE CANTU

Una de las fábulas de Esopo dice así: En un pastizal, un buey estaba pasciendo. Una rana lo vio y llena de envidia se dijo: "qué bonito animal! yo quiero ser igual", y comenzó a hincharse extendiendo al máximo su elástica piel.

Luego les preguntó a sus renacuajos: - ¿Hijos ¿ya soy igual al buey? - ¡Y mamá! le falta mucho, muchísimo todavía. La rana, molesta, pero decidida a ganarle en tamaño al buey, siguió hinchándose con más fuerza, hasta que de pronto... ¡prevent!

Este ejemplo que parece tan sencillo es lo que en muchas ocasiones le puede pasar a alguien cuando siente envidia hacia otra persona, "revienta" de coraje y sufre muchísimo.

¡Muérete de envidia!

Los diccionarios definen la palabra envidia como: "tristeza por el bien ajeno".

La envidia es uno de los defectos más frecuentes en el ser humano, sin embargo, todo hombre se resiste a reconocerlo en sí mismo.

Hay tres conceptos o términos de parecido significado que es necesario aclarar: La emulación, los celos y la envidia.

LA EMULACION ve el bien del otro, lo admira, lo desea para sí mismo y trabaja por conseguirlo, pero no pretende quitárselo ni se entristece porque el otro disfruta de aquel bien.

Por ejemplo, un joven quien ve que su mejor amigo se preparó muy bien para encontrar un buen empleo y lo consigue, entonces él también desea colocarse bien, para ello se prepara, movido por el ejemplo de su compañero.

No le da coraje el triunfo del amigo, más bien desea tener el suyo por mérito propio.

LOS CELOS: el celoso quiere todo para él, cree que los bienes y hasta las personas a su alrededor le pertenecen y se enoja cuando cree perderlos.

Es así como vemos muchos casos de maridos que celan demasiado a la esposa (y viceversa), madres que quieren que los hijos sean sólo para ellas, etc. El celoso sufre mucho y hace sufrir a quienes le rodean.

LA ENVIDIA: es, según definición de Cervantes y Saavedra, "carroña de todas las virtudes y raíz de infinitos males".

El envidioso no mira el bien que posee o que cree que le pertenece, sino que mira el bien que posee el otro.

Muchas veces lucha por obtener ese bien -que no es suyo- y si no puede, se entristece.

Agrega Cervantes que todos los vicios tienen algo de deleite, pero el de la envidia sólo trae disgustos, rencores y rabia.

También alguien dijo, acerca de la envidia: "es una tristeza que sentimos por los bienes y ventajas

ajenos, porque los consideramos como desventajas nuestras".

El problema que tenemos con la envidia es que casi todos la sentimos, pero muy pocos tienden a reconocerla como defecto propio, y es muy difícil comprenderla, porque muchas veces la tenemos tan adentro que nos cuesta trabajo detectarla.

La envidia aparece en nosotros desde niños, el clásico ejemplo lo tenemos cuando oímos a un niño decir a su mamá: "¿por qué a mi hermana le diste más postre que a mí?".

La envidia crece -si lo permitimos- con la edad, y puede llegar a destruir, tanto lazos fraternales como negocios, amistades, etc.

Generalmente, un individuo con este defecto, envidia en mayor grado a quien es más semejante a él en posición social, costumbres, fama, profesión. Se envidia más a los contemporáneos que a los de épocas pasadas.

Por ejemplo, un escritor no envidiaría a quien escribió un clásico de la Literatura del siglo pasado (de hecho nadie envidia a los muertos) sino que siente coraje por quien escribe al mismo tiempo que él.

Hay personas a las que les afecta tanto que enferman, se ponen pálidas delgadas y en algunos casos pueden llegar hasta el momento de su muerte sin haberse quitado este defecto.

Hay gente que presume de orgullosa, de violenta, de mentirosa, pero nadie o muy pocos confesarían públicamente ser envidiosos.

De ahí que a veces no lo aceptemos ni ante nosotros mismos, aunque sea patente que la tenemos.

Otro aspecto muy triste de la envidia, es que siempre supone perversidad de los sentimientos.

Si, porque la llevamos muy dentro, odiamos, y esto nos hace sufrir, cosa que a veces no sucede con otros defectos.

Por ejemplo: hay personas que son buenas y violentas, o buenas y vanidosas, pero la violencia y la vanidad son vicios más fáciles de corregir, además no dañan tanto al alma como lo hace la envidia.

Es tan común la envidia que hasta hay refranes acerca de ella:

- "si los envidiosos volaran, no nos daría el sol",

- "si la envidia fuera tñia, estaríamos todos pelones" y la más actual...

- "si la envidia fuera verde, no tendríamos problemas ecológicos".

Puntos que vale la pena recordar:

■ Sufre más el envidioso que el envidiado.

■ Generalmente las cosas que uno envidia no valen la pena, son cosas materiales que aquí se quedan, no tienen realmente importancia.

■ Un envidioso probablemente pase los mejores años de su vida amargado y resentido por no tener lo que otros tienen.

■ En realidad no hay nada que envidiar, nadie tiene algo que yo no tenga o no pueda tener.

■ Cada persona tiene sus propias potencias y cualidades y debe encargarse de mejorar, primero que

cualquier otra cosa, su personal comportamiento, si así lo hace, con seguridad se va a entretener tanto que la envidia no podrá ocupar un lugar en su vida.

■ Lo importante es pensar qué se es como persona y no cuánto se tiene comparado con lo que se supone tienen los demás.

¿Quién puede ser más que yo?

Tal vez el otro sea más guapo, más rico, más listo, pero de ninguna de esas circunstancias se compone mi interior, a ninguna de ellas necesito para ser feliz y vivir en plenitud, más bien necesito amar a mi persona, para luego querer y apreciar a los demás.

Como menciona el Dr. Victor Frankl en su libro En Busca del Sentido de la Vida: "te podrán despojar de todo, de tu casa, tu familia, tu ropa, pero de tu alma nunca, siempre será tuya y es, en realidad, lo de más valor en el ser humano".

Tips para descubrir si somos envidiosillos:

1. ¿Soy crítico o chismoso, me gusta levantar falsos?

2. ¿Siento coraje cuando mis vecinos estrenan carro u otra cosa y yo no puedo hacerlo?

3. ¿En el trabajo a fulanito lo ascendieron y yo estoy que previento de coraje! porque creo que ese puesto era para mí?

4. En mi matrimonio: ¿Estoy resentido (a) porque mi cónyuge puede obtener logros que yo no estoy en posición de tener?

¿Cómo erradicar ese vicio?

Para combatir la envidia hay que ser sensatos, maduros y realistas.

Lo primero es reconocer que la felicidad consiste en el máximo desarrollo como persona y no en la conquista de los bienes del vecino.

Luego hay que tratar de extraer, "de raíz", esa envidia que tal vez se ha venido almacenando por años, incluso desde que se es niño.

Los padres de familia también tienen mucho que hacer con respecto a sus hijos. Si un niño, por ejemplo, le pega al hermano porque cree que lo quieren más, los papás deben dialogar con él y, a través de actitudes concretas, comprobarle que los quieren a todos por igual.

Hay que enseñar a los hijos a reconocer que en la vida siempre va a encontrarse uno con alguien más listo o más deportista, etc., pero cada persona tiene lo suyo y debe destacar en aquello para lo que tenga talento.

Conviene que los papás se acostumbren a reconocer de continuo, las virtudes y cualidades de cada uno de sus hijos y jamás compararlo con el hermano o el amigo, porque eso fomenta la envidia.

Los chicos deben saber que la envidia daña siempre y que es mejor pasar la vida alabando los bienes ajenos y disfrutando los propios.

La autora es Educadora, con diplomado en Ciencias del Matrimonio y la Familia.

3.48 Elabora las siguientes actividades:

3.48.1 Después de leer el texto "La automedicación".

3.48.2 Enumera los párrafos del texto.

3.48.3 Determina el contexto de las palabras enlistadas.

3.48.4 Proporciona el sinónimo de cada una de las palabras enlistadas. (Posibles palabras)

PÁRRAFOS	RENGLÓN	PALABRA	SINÓNIMOS
1	3	pedimos	_____
1	4	tomar	_____
2	1	consultamos	_____
2	3	farmacéutico	_____
2	4	allegados	_____
3	2	acostumbramos	_____
3	5	amerita	_____
4	5	tenemos	_____
4	7	tómate	_____
4	10	consecuencias	_____
4	12	tratamiento	_____
5	4	secundarios	_____
5	5	empleada	_____
6	4	peligrosas	_____
6	4	adicción	_____
6	5	asesoría	_____
7	2	establecido	_____
7	7	futuro	_____
7	7	atacar	_____
7	8	organismo	_____
8	2	médico	_____
8	2	indica	_____
8	3	medicinas	_____
9	1	peligrosa	_____
9	4	atenuar	_____
9	6	curan	_____
11	5	cuidamos	_____

LA AUTOMEDICACIÓN

Más que alivio, es un riesgo para la salud

Ya se ha hecho costumbre que cuando nos enfermamos pedimos opiniones de lo que podríamos tomar para aliviarnos.

De esta forma consultamos al compañero de trabajo, al vecino o directamente al farmacéutico. Esto si no somos allegados a los remedios caseros de té y chiqueadores en la cabeza y cápsulas de víbora de Tasmania o pastillas verdes y rojas.

Todo lo anterior se refiere a la automedicación que acostumbramos hacer cuando consideramos que el problema o la enfermedad que nos aflige no es nada y no amerita consultar un doctor.

Pero ¿quién nos dio el criterio suficiente para decidir si los síntomas que tenemos no son de alguna enfermedad de gravedad? Nadie, tal vez el sentido común o la confianza que le tenemos al vecino que nos explicó: "el otro día yo me sentía igual que tú, dicen que es una epidemia, tómate estas pastillas y se te quita rápidamente, mírame... ya estoy como nuevo", y sin medir las consecuencias hacemos caso y comenzamos un tratamiento que sabrá Dios cuándo acabe y en qué dosis lo tomamos.

Según los especialistas en medicina, los riesgos de la automedicación varían dependiendo del medicamento que tomemos, así, los efectos secundarios de tomar una medicina mal empleada pueden variar desde una gastritis, hasta una intoxicación seria y de gravedad.

Entendamos que si existen medicinas que se venden sin receta médica, no es que sean inofensivas, simplemente no son muy peligrosas o no causan adicción, pero no por ello se pueden tomar sin asesoría médica.

Además, es necesario que cuando tomamos un medicamento, tener bien establecido los tiempos y las dosis del tratamiento, de lo contrario los problemas secundarios varían desde el no aliviarnos hasta volvernos resistentes a los antibióticos, de tal forma que en el futuro no habría forma de atacar una infección en nuestro organismo.

Es recomendable asistir siempre al médico, tomar las dosis que él nos indica y no compartir las medicinas con otras personas y no permitir que nos recete cualquiera que su profesión no sea doctor.

La automedicación es peligrosa y debemos evitarla. Es importante saber que los remedios caseros generalmente ayudan a atenuar las molestias de alguna enfermedad pero no la curan. Las yerbas y las cápsulas "milagrosas" no curan un cáncer ni los problemas renales ni nada. Sólo dan tiempo para que se agrave la enfermedad y sea más difícil para la medicina moderna atacar el problema.

Acuda a tiempo y siempre con su médico, no le huya y siga las indicaciones que le dé al pie de la letra. Es por nuestra salud y nuestro beneficio, algo que cuidamos y queremos demasiado como para arriesgarlo, ¿no lo cree usted así?

El Norte.

Consecuencias de la privación del sueño

Claudia De León ABC

La privación del sueño tiene un efecto psicopatológico por el estado de excitación, de confusión simple u onírica y de angustia que provoca, pero la resistencia del hombre a la privación del sueño a veces es muy grande.

En las personas muy nerviosas y los grandes neuróticos, como prueban los autores, la privación del sueño provoca una desintegración de la personalidad mucho más rápida que en el sujeto sano.

La falta de reposo lleva al paroxismo las tendencias latentes del comportamiento, la edad del sujeto, las previsiones, el uso de estimulantes y de anfetaminas tiene también su influencia.

El humor desagradable, la falta de energía de la cual alguien se queja después de una mala noche son sin duda los daños subjetivos.

Pero si la falta de reposo se prolonga, se asiste a la instrucción de los "microsueños" en el estado de vigilia; durante un infimo del orden de un segundo, la atención se relaja, el espíritu se aparta de la realidad.

Las noches acortadas de manera sucesiva, no tienen las consecuencias repentinas de la privación total del sueño, pero a la larga muchas personas resisten las mismas molestias.

LA NECESIDAD DEL SUEÑO TIENE UNA TRADUCCIÓN CLÍNICA

Se observan cefaleas, lumbalgia, conjuntivitis, sensación de fatiga y tendencia a un endormecimiento diurno; a veces náuseas, perturbaciones en la realización de tareas fastidiosas y reacciones psicológicas discretas.

Pero a veces muy intensas que desorientan. En estas pueden ser las presentadas un equilibrio neurótico preexistente.



El déficit es máximo al comienzo del día y está potencializado por el alcohol y la metemorfina, está compensado más o menos por el interés que se aplica en las tareas a cumplir.

El exceso del sueño, por más de diez horas, es responsable también del deterioro de las pruebas y de la degradación del humor, desde el punto de vista subjetivo, se registran signos depresivos, con sensación de agotamiento.

ACORTAR EL SUEÑO ES TAMBIÉN MODIFICARLO

Un sueño al cual se le quitan dos horas tiene una composición más deficitaria en un sueño paradójico que en un sueño lento, una cierta cantidad de sueño lento parece ser indispensable para el desencadenamiento del sueño paradójico.

En el hombre se ha podido comprobar que, en los casos de privación del sueño, después de una noche en blanco, el sueño profundo se recupera en general durante la primera noche.

El sueño paradójico no se recuperó más que al final de la primera noche y el curso de las noches posteriores.

En cuanto a los sueños, el sujeto voluntario se esfuerza automáticamente en hilvanar más a menudo las fases del sueño, se ha hablado de dificultades diurnas de concentración, a veces de sensación injustificada, de malestar y de ansiedad.

El sujeto sueña mucho más, sobre todo sintiendo su sueño como un período de olvido profundo. Los investigadores creen que debe establecerse un parentesco entre la privación y la enfermedad mental.

LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO PROVOCA PERTURBACIONES NEUROTICAS Y PSICÓTICAS

Otros autores subrayan que la idea de que el soñar constituye una válvula bienhechora en sí misma, está ampliamente extendida en los medios neuropsiquiátricos y psicofisiológicos.

Los cuales investigan para demostrar que la privación de los sueños provoca perturbaciones neuróticas y psicóticas.

Pero privaciones a veces importantes se han realizado sin que las personas tuvieran que pagar demasiado caro su deuda de sueño.

Desde 1965, se observa con regularidad, y contrariamente a lo que se pensaba, que la privación del sueño en el adulto sano no provoca, al cabo de dos a diez noches, más que ligeras reacciones psíquicas ligadas a la falta de sueño debido a los despertares repetidos.

Los estudios psicológicos recientes indican algunas variaciones ocurridas sobre el "control del ego", la memoria y la afectividad, pero en ningún caso un deterioro de la personalidad.

En algunos casos, las privaciones no tienen consecuencias, y todavía no se ha puesto en evidencia ningún trastorno importante del comportamiento, de la memoria, de la inteligencia o del aprendizaje.

Incluso es posible que el sueño desempeñe un papel favorecedor en la memoria epigenética y el aprendizaje, esto ocurre sin duda a nivel de la memoria de la especie, en la cual la propagación de los instintos tienen relación con las funciones del sueño.

La ausencia de trastornos evidentes y específicos después de la privación instrumental, farmacológica o patológica de algunas semanas o algunos meses de sueño paradójico es un enigma para las mayorías de las teorías del sueño.

Si el sueño constituye el momento privilegiado de la interacción entre los acontecimientos epigenéticos y los esquemas genéticamente programados de comportamientos instintivos, existen pocas probabilidades de que aparezcan trastornos espectaculares en el individuo adulto.

El hombre privado farmacológicamente del sueño vive a menudo en un medio de hospitalización, y rara vez continúa su vida en su universo familiar, tiene tendencia a culpar a las drogas o al ambiente del hospital de los cambios que experimenta.

En efecto, en la vida diaria del hombre moderno, los esquemas genéticamente programados que los etólogos han comenzado a investigar, tienen con frecuencia lugar en los comportamientos adquiridos socioculturalmente.

Es muy probable que los trastornos importantes aparezcan cuando la supresión del sueño es provocada en el momento en que se efectúa la mayor parte de la programación genética.

Hasta ahora, sin embargo, ha sido imposible hacer vivir durante un tiempo suficientemente largo a los ratones privados del sueño por los medios farmacológicos o instrumentales inmediatamente después del nacimiento.

El sueño es un amo al cual no se resiste nadie, se instala con una brutalidad de la que están exentas las demás exigencias fundamentales: el hambre y el apareamiento.

Vence al conductor del automóvil, al centinela, al estudiante ante la vista del profesor, al minero en el fondo de la mina, al piloto de guerra, en fin la necesidad de dormir del cual la gente cree no poder prescindir se desvanecen rápidamente.

La privación de los sueños provoca perturbaciones neuróticas y psicóticas.

En la expresión escrita hay algunas letras que ofrecen dificultad y provocan errores debido a que su pronunciación es idéntica. A continuación se presentan actividades para que practiques el uso correcto de las letras

y **ll**

r **rr**

3.49 Realiza las actividades siguientes:

3.49.1 Observa las palabras.

3.49.2 Escribe oraciones en las que incluyas las palabras observadas.

- a) **a) LLAVE** **b) YAVÉ** **c) YA VE**

a) _____

b) _____

c) _____

- a) **a) BAYA** **b) VALLA** **c) VAYA**

a) _____

b) _____

c) _____

- a) **a) CAYO** **b) CALLO**

a) _____

b) _____

- a) **a) MAYA** **b) MALLA**

a) _____

b) _____

3.50 Regla 1

3.50.1 Observa las siguientes palabras

DOY	HOY	SOY
REY	LEY	MUY

3.50.2 Infiere la regla para el uso de la y, de la cual son ejemplo las palabras del punto 1.

3.50.3 Las excepciones de la anterior regla son los verbos: roí, caí.

3.50.4 Determina si el sonido equivale a una / o a una //.

3.51 Regla 2

3.51.1 Lee el texto

Cosas Nuestras

Beatles

POR: JORGE VILLEGAS

Lo vimos en la tele. Un concierto reciente de Paul McCartney.

Lloraban los cincuentones por la nostalgia, pero ¿Los adolescentes y jóvenes por qué?

Metidazos en el concierto y en las lágrimas, pronto descubrimos la causa.

La música cantaba a la paz y al amor pero la pantalla veíamos la lluvia del Napalm sobre los vietnamitas.

O las palizas a los jóvenes en París, las marchas con la guerra, el Muro de Berlín.

Era, el plano, la nostalgia por el tiempo idos en los que estaban radicalmente claros los campos del Bien y el Mal.

No había por qué vacilar ni motivo de confusión: estaban mal Vietnam, Johnson, el sistema y los mayores de 30.

Era bueno marchar por la paz, quemar las cartillas y repudiar a los ganaderos. Valían el sexo liberado y la experiencia psicodélica.

Luego vendrían Reagan, el SIDA y otras plagas. Y las lágrimas pararon en seco.

Monterrey, N.L.

Viernes 3 de Diciembre de 1993

3.51.2 Explica qué tipo de palabra es la subrayada.

3.51.3 Determina si su sonido corresponde a una / o a una //

3.52 Regla 3

3.52.1 Observa las palabras

<u>d</u> isyuntiva	<u>a</u> dyacente	<u>s</u> ubyace
<u>d</u> isyunción	<u>a</u> dyuvante	<u>s</u> ubyuga

¿Cómo se llama lo que está subrayado?

3.52.2 Infiere la regla para el uso de la y.

3.53 Regla 4

3.53.1 Observa las palabras en el siguiente recuadro:

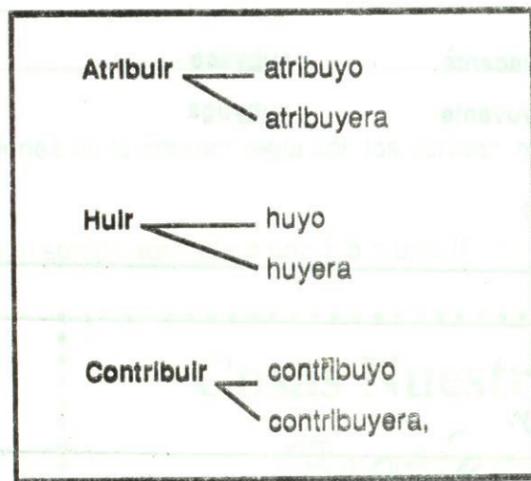
LEY-LEYES	REY-REYES
MAGUEY-MAGUEYES	CONVOY-CONVOYES

¿Qué se ha subrayado en las palabras?

3.53.2 Infiere la regla para el uso de la y.

3.54 Regla 5

3.54.1 Observa las palabras en el recuadro.



3.54.2 Determina qué relación tienen las palabras subrayadas con los verbos en infinitivo.

3.54.3 Infiere la regla para el uso de la y

3.55 Regla 6

3.55.1 Observa las palabras.

YERMA YERBABUENA YESO YERRO

3.55.2 Explica qué se ha subrayado.

3.55.3 Infiere la regla para el uso de la y.

3.56 Regla 1

3.56.1 Observa las siguientes palabras:

CABELLO ESTRELLA CENTELLA CAMELLO

3.56.2 Expresa qué clase de palabras son:

3.56.3 Infiere la regla para el uso de la //.

3.57 Regla 2

3.57.1 Observa las palabras en el recuadro:

BULLIR **ESCABULLIR** **ZAMBULLIR**

3.57.2 Determina qué clase de palabra son:

3.57.3 Infiere la regla para el uso de la **ll**.

3.58 Regla 3

3.58.1 Observa el siguiente conjunto de palabras:

TALLAR RALLAR LLAMAR LLORAR CALLAR

3.58.2 Expresa qué tienen en común:

3.58.3 Con base en los puntos anteriores infiere la regla para el uso de la **ll**.

3.59 Regla 4

3.59.1 Observa con detenimiento las palabras en el recuadro:

PILLO CABALLO ORILLA CANALLA

3.59.2 ¿Qué se ha subrayado en las palabras?

3.59.3 Infiere la regla para el uso de la **ll**.

3.60 Regla 5

3.60.1 Observa con detalle las palabras siguientes:

CARRO	CARRILLO
MANO	MANECILLA
REY	REYECILLO
PIE	PIECECILLO

3.60.2 Expresa qué significado tiene lo subrayado en las palabras:

3.60.3 Infiere la regla para el uso de la **ll**.

3.61 Regla 6

3.61.1 Observa las palabras en el siguiente recuadro.

CEPILLO TOBILLO MUCHACHILLO

3.61.2 Expresa qué se ha subrayado en las palabras:

3.61.3 Explica el significado de la terminación **illo** en las palabras del punto 1.

A continuación están las reglas para el uso de la **y** y la **//**, para que te auxilien en la resolución de tus actividades.

3.62 Las palabras llevan // cuando:

- 1. Son sustantivos, terminados en -ella, -ello.
- 2. Son palabras terminadas en -llir.
- 3. Son verbos que llevan ll en su infinitivo y en sus derivados.
- 4. En las palabras con los sufijos diminutivos -llo, -cillo, -ecillo, -cecillo.
- 5. En las palabras terminadas en -lla, -illo, -illa, -allo, -alla.

3.63 Las palabras llevan y cuando:

- 1. Son palabras terminadas en l sin acento.
- 2. Son conjunciones copulativas.
- 3. Son palabras que llevan los prefijos DIS, SUB y AD.
- 4. Son palabras que forman su plural con y.
- 5. Son verbos terminados en UIR y llevan en sus conjugaciones y.
- 6. Son palabras que llevan las sílabas **yec** y **yer** (inicial).

3.64 Ejercicio integrador

3.64.1 Observa la siguiente lista de homófonos: a) Explica el significado de cada uno. b) Escribe una oración donde utilices correctamente dichas palabras:

- a) DESMAYAR _____

- DESMALLAR _____

- b) HAYA _____

- HALLA _____

- c) HUYA _____

- HULLA _____

- d) POYO _____

- POLLO _____

- e) RAYA _____

- RALLA _____
