

Fecha: 14-11-2025  
Fuente: El Maule Informa  
Título: Elecciones y salud emocional

Visitas: 543  
VPE: 2.244

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://elmauleinforma.cl/elecciones-y-salud-emocional/>

Ivonne Mldonado Los procesos electorales no solo movilizan pensamientos políticos, creencias o preferencias, sino que también activan emociones. <p>En época de elecciones puede aparecer en las personas el entusiasmo, la ansiedad y también la polarización; este último concepto es importante de analizar, ya que está asociado al deseo de control y pertenencia vinculado a una adherencia política, cualquiera sea ésta. </p> <p> El problema surge cuando el debate se transforma en un enfrentamiento emocional, afectando la convivencia y el bienestar psicológico de las personas.

Cuidar el clima emocional del país es tan necesario como cuidar que los procesos electorales sean transparentes. </p> <p> En contextos donde abunda la incertidumbre, es necesario mantener conductas y lenguajes respetuosos en quienes se encuentran en esta carrera política, así como también de la comunidad en general. </p> <p> Es importante tener presente que un amigo, familiar o pareja, puede pensar distinto a nosotros, pero esa diferencia no da derecho a cuestionar, insultar o agredir, ya sea desde lo verbal o mediante la acción. </p> <p> Tolerar y respetar las diferencias es fundamental para evitar caer en emociones como la ira y la rabia, que pueden impulsar conductas violentas. </p> <p> Vivamos este proceso electoral desde la esperanza, el respeto y la colaboración, así se fortalece el sentido de comunidad, más allá de las diferencias. </p> <p> Ivonne Maldonado</p> <p> Directora Carrera de Psicología</p> <p> Universidad de Las Américas, Sede Concepción</p>

## Elecciones y salud emocional

Viernes, 14 de noviembre de 2025, Fuente: El Maule Informa

Ivonne Maldonado Los procesos electorales no solo movilizan pensamientos políticos, creencias o preferencias, sino que también activan emociones.

En época de elecciones puede aparecer en las personas el entusiasmo, la ansiedad y también la polarización, este último concepto es importante de analizar, ya que está asociado al deseo de control y pertenencia vinculado a una adherencia política, cualquiera sea ésta.

El problema surge cuando el debate se transforma en un enfrentamiento emocional, afectando la convivencia y el bienestar psicológico de las personas. Cuidar el clima emocional del país es tan necesario como cuidar que los procesos electorales sean transparentes.

En contextos donde abunda la incertidumbre, es necesario mantener conductas y lenguajes respetuosos en quienes se encuentran en esta carrera política, así como también de la comunidad en general.

Es importante tener presente que un amigo, familiar o pareja, puede pensar distinto a nosotros, pero esa diferencia no da derecho a cuestionar, insultar o agredir, ya sea desde lo verbal o mediante la acción.

Tolerar y respetar las diferencias es fundamental para evitar caer en emociones como la ira y la rabia, que pueden impulsar conductas violentas.

Vivamos este proceso electoral desde la esperanza, el respeto y la colaboración, así se fortalece el sentido de comunidad, más allá de las diferencias.

Ivonne Maldonado

Directora Carrera de Psicología

Universidad de Las Américas, Sede Concepción