

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 Maldonado 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>

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</p> Los procesos electorales no solo movilizan pensamientos políticos, creencias o preferencias, sino que también activan emociones. </p> <p> El tema 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. Cuanto el clima emocional del país es tan necesario como cuidar que los procesos electorales sean transparentes.

</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> Vivimos 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