

Manejo del estrés y la ansiedad durante la temporada de elecciones

Como si 2020 no fuera lo suficientemente difícil con los factores estresantes causados por la pandemia COVID-19 y las protestas por cuestiones de justicia social, las próximas elecciones añaden otro nivel de ansiedad a muchas personas. Un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología en 2019 encontró que el 56 % de los estadounidenses, independientemente de la afiliación partidaria, se sentía estresado por las próximas elecciones presidenciales.¹ Si se siente abrumado por el clima político actual, no está solo.

Estos sentimientos pueden tener un impacto negativo en su salud emocional y física. Síntomas como baja energía, insomnio, pérdida de apetito, cambios de humor y tensión son signos que no debe ignorar. Es importante reconocer lo que puede y no puede controlar a medida que se acerca la elección.

- **No puede controlar las opiniones, creencias, reacciones o cómo se expresan.** Tampoco puede controlar los votos de los demás. Sin embargo, hay muchas cosas que puede controlar durante y después de las elecciones:
- **La cantidad de tiempo que dedica a las noticias y discusiones electorales.** A pesar de que el ciclo de noticias políticas dura 24 horas en la televisión, la radio y Internet, y es casi imposible de escapar, usted puede limitar la cantidad de tiempo que pasa en los medios de comunicación cada día.
- **La cobertura, los canales y los grupos que sigue.** Cuando esté viendo o leyendo la cobertura electoral, evite discusiones de tendencia negativa, especialmente si se siente constantemente frustrado o molesto por ellos.
- **Cómo interactúa en las redes sociales.** Evite dar respuestas enojadas o emocionales a publicaciones que no se alineen con sus puntos de vista. Es poco probable que cambie las opiniones de otras personas, pero es más probable que reciba comentarios no deseados y hostiles.
- **El tiempo que pasa con gente.** Priorice sus relaciones con familiares y amigos positivos. Las conexiones sociales sólidas pueden reducir el estrés y ayudarlo a sentirse más feliz y enérgico. Si usted y un amigo o familiar tienen puntos de vista políticos diferentes, trate de no discutirlos.
- **Cuánto habla de política en el trabajo.** Una encuesta de Gartner de febrero de 2020 encontró que el 78 por ciento de los empleados hablan de política en el trabajo; un tercio de esos empleados consideran que las conversaciones son estresantes o frustrantes.² Limite o evite las discusiones políticas en el trabajo. Cuando sí lo haga, trate a los colegas con amabilidad y respeto, y sea consciente de que las discusiones políticas pueden obstaculizar el trabajo en equipo y la productividad.

- **Cómo lidiar con el estrés.** Ya sea meditación, salir a disfrutar la naturaleza, leer un libro o trabajar en un pasatiempo, tómese un tiempo todos los días para hacer algo que le haga sentir bien. Asegúrese de dormir y hacer ejercicio lo suficiente, siga una dieta saludable y evite consumir alcohol o las drogas para hacer frente al estrés.
- **Cómo usa su tiempo y sus talentos.** Dé su tiempo y habilidades a una causa en la que crea. Si tiene un gran interés en una causa política o candidato, ofrézcase a ayudar con una campaña u otro evento.

Recuerde que la ayuda profesional está disponible a través de su programa si el estrés y la ansiedad comienzan a afectar negativamente su calidad de vida.

1. www.apa.org/news/press/releases/2019/11/americans-significant-stress
2. www.cnn.com/2020/02/18/47percent-of-workers-say-the-2020-election-has-impacted-their-work.html