



**MU
TAN
TE**



Algunas consideraciones de Horacio Manrique Tisnés,
doctor en Psicología y docente de la Universidad Eafit.

#HABLEMOSDELA SELECCIONES2022

Cerrar un ciclo electoral es como una explosión emocional: quedamos exhaustos y exhaustas.

Las emociones son señales que nos indican cuando algo marcha bien o cuando enfrentamos amenazas. En general, la lista de las que experimentamos se divide en:

* **Primarias** (que son innatas): Alegría, tristeza, aversión o asco, ira, miedo y sorpresa.

* **Secundarias** (que son una combinación de las primarias y están influenciadas por la educación y la cultura): Orgullo, envidia, vergüenza, amor, culpa, entusiasmo, desprecio, complacencia, temor, resignación, entre otras.



1

Temor (Ganó el candidato contrario)

Sentimos que hay **un peligro real o imaginado** desatado por el resultado electoral, y eso nos hace sentir vulnerables (incluso tristes) frente a una situación.

♥ **Genera:** Ideas catastróficas o hipótesis exageradas (sesgo de negativización).

♥ **Nota:** Diferente a la angustia, que no identifica un objeto concreto de temor.

“El candidato contrario se siente como **una amenaza** porque **presupone** que va a generar acciones desde su nuevo lugar de poder que van a poner en riesgo a la persona, su familia o al país en general”.



- ♥ Considera que los pensamientos catastróficos parten de supuestos o escenarios que aún no han sucedido.
- ♥ Acude a la prudencia: el justo medio entre maximizar o minimizar tus ideas.
- ♥ Verbaliza tus emociones y conjeturas con personas de confianza.
- ♥ Evita acudir inmediatamente a vehículos de expresión como las redes sociales, que pueden exacerbar la emoción o generar culpa tiempo después.
- ♥ Modifica tus pensamientos con una acción que suela causarte una emoción contraria (como alegría, seguridad o confianza): cocina, sal a caminar, escribe en una agenda, juega o riega tus matas.

2

Resignación (El resultado nos hace sentir condenados)

Experimentas la sensación de que tus **deseos se vieron frustrados**. Es una emoción secundaria que puede tender a ser un poco infantil (como cuando un niño no obtiene lo que quiere).

♥ **Genera:** Impotencia, tristeza, culpa e, incluso, rabia o expresiones de violencia.

“Que nuestros deseos se frusten es algo que puede ocurrir en cualquier ámbito de nuestra existencia. Cuando un adulto participa de un juego, como **es el juego democrático**, está aceptando unas reglas y lo que ocurre dentro de ellas”.



♥ Intenta moderar tu sistema 1 o intuitivo (más emocional) para desplegar tu sistema 2 o racional (más analítico).



♥ Evita responsabilizarte por un resultado que te sobrepasa.



♥ Busca compañía dispuesta a tratar con afecto lo que estás sintiendo.



♥ Recurre a información contrastada.



♥ Apaga la TV o las redes si sientes que la información te desborda emocionalmente. Ponte límites de consumo informativo: una vez al día, por ejemplo.



3

Alegría (Vivir una victoria)

Es una emoción episódica o efímera. Suele **nutrir emociones secundarias como la esperanza:** el deseo de lograr algo mejor.

♥ **Genera:** Gozo, ilusión, confianza, seguridad.

♥ **Nota:** Diferente a la felicidad, que se entiende como un estado de gozo o bienestar permanente.

“Todos los votantes queremos lo mejor, aunque tengamos candidatos diferentes. En esa medida, la esperanza es algo que puede estar cobijándonos a todos en mayor o menor medida”.



♥ Activa tu “docta ignorancia” (“solo sé que nada sé”) para moderar tu emoción y asumir falible/limitada la decisión electoral que tomaste.



♥ Adopta una actitud de cuidado hacia los demás. Ponte en su lugar.



♥ Aplica en tu esfera personal la perspectiva de cambio que quieres o apoyaste para la esfera pública.



“Es muy importante privilegiar la relación con otra emoción allí, el amor por la familia, por los amigos y por los otros seres humanos, que a veces se ve fracturado. Centrarnos en lo fundamental: **el amor basado en el respeto al otro en términos de la dignidad humana**”.



**MU
TAN
TE**

ADVERTENCIA: 😊 😞 💔

Este kit es solo una herramienta básica. Si sientes que las emociones te desbordan o que estás en riesgo de no controlarlas, apóyate en profesionales de la salud mental.

**¿QUÉ OTRA EMOCIÓN
AGREGARÍAS A ESTE KIT?**

#HABLEMOSDELA SELECCIONES2022