



MENSAJE DEL GREMIO DE PSICOLOGOS PROCESO POSTELECTORAL

Fecha: Caracas, 10 de Octubre de 2012

La Federación de Psicólogos de Venezuela conjuntamente con los Colegios de Psicólogos del Distrito Capital y del Estado Miranda, en representación de los psicólogos del país, en una fecha tan importante para el planeta como lo es la Jornada Mundial de la Salud Mental, ante las diversas manifestaciones que hemos recibido producto del proceso postelectoral; considera pertinente transmitir una serie de recomendaciones que permita a los ciudadanos manejar las reacciones emocionales y conductuales que fomenten el clima de reconciliación nacional y ayuden a minimizar las reacciones negativas que atenten contra la estabilidad emocional y la paz de las personas y del colectivo.

Ante todo es fundamental reconocer el comportamiento cívico demostrado por los electores en una jornada que fue ejemplo de participación en democracia. Asimismo resaltar el papel de los entes involucrados en el proceso electoral, contribuyendo con el fortalecimiento de los mecanismos de expresión ciudadana durante la elección presidencial. Mas allá de la satisfacción o decepción que en cada ciudadano pudo producir el resultado de la contienda electoral, estamos llamados todos a conciliar las diferencias basadas en valores comunes a todos los venezolanos.

Las autoridades involucradas en el proceso electoral y los líderes en general están llamados a modelar un comportamiento respetuoso, con una actuación cónsona entre lo que dice, siente y hace, de reconocimiento del otro, aceptando las propuestas que promuevan la construcción de un país para todos los venezolanos. El compromiso postelectoral de los líderes debe basarse en proporcionar condiciones de igualdad y justicia para todos, sin discriminación de sexo, raza, culto, status social, nivel de instrucción, ni ideología. Los venezolanos merecen un país lleno de oportunidades para todos.

Algunas recomendaciones para promover un estado óptimo de Salud Mental en etapa postelectoral

Identificar, reconocer y vivenciar la emoción que se experimenta (dolor, tristeza, rabia, frustración). Es importante tomarse un espacio personal para drenar, compartir experiencias con los seres más cercanos.

Para las personas que se sienten triunfadoras, celebrar sin caer en excesos, considerando al otro por la pérdida sufrida.

Evitar las conversaciones de contenido político durante las comidas y antes de ir a dormir.

Evitar las discusiones sobre opciones políticas, tratando de convencer al otro sobre posiciones distintas a las suyas. Es más apropiado encontrar zonas comunes de interés para ambas partes.

Mantener el sentido de cotidianidad ocupándose de los asuntos del trabajo, estudios, labores domésticas, manteniendo o retomando la rutina habitual.

Incorporar actividades recreativas, deportivas y culturales a la vida diaria.

Priorizar las relaciones afectivas significativas en el entorno familiar, laboral y social antes que los temas políticos. De tratarse este tema debe circunscribirse a un espacio de encuentro ameno, constructivo, informativo; de lo contrario evitarlo en las relaciones familiares.

Aceptar el resultado electoral y evitar expresiones agresivas por medios electrónicos, lo cual traerá mayor malestar y posibles confrontaciones.

Mantener una actitud humilde de respeto y solidaridad si se encuentran ante la persona que piensa distinto y escogió una opción diferente a la suya.

Evitar los descalificativos, las palabras ofensivas hacia el interlocutor para evitar que se agudice la polarización.

Reconocer las cosas que nos diferencian, pero también valorar las que nos unen como venezolanos.

Es momento de sentirnos orgullosos por la Jornada democrática demostrada el domingo 07 de Octubre por todos los venezolanos. Convoquemos a la hermandad, tolerancia, respeto y recuperación de los valores propios de nuestra Venezuela que son equivalentes fundamentales para alcanzar la Salud Mental.

FEDERACIÓN DE PSICOLOGOS DE VENEZUELA

www.fpv.org.ve

COLEGIO DE PSICOLOGOS DEL DISTRITO CAPITAL

colegiodepsicologoscapi@gmail.com

COLEGIO DE PSICOLOGOS DE ESTADO MIRANDA

colegiopsicomiranda@hotmail.com