

Claves para controlar las emociones generadas por las presidenciales

Venezuela se acerca a uno de los procesos electorales más complejos de los últimos años. Esto ha generado en muchas personas un desborde de emociones, preocupación y ansiedad en torno a la elección presidencial y las consecuencias que tendrá.

El psicólogo Evar Gurley señaló que, aunque es normal que las emociones crezcan de cara a la cercanía del proceso, hay que entender que nuestra vida sigue siendo lo más importante y trascendental.

“Debemos mantener las emociones en equilibrio”, indicó en el programa Punto y Seguimos de Radio Fe y Alegría Noticias.

Para las personas que padecen ansiedad relacionada con el proceso, recomendó hacer ejercicios de respiración y salir a caminar o hacer ejercicio físico.

Detalló que los resultados van a causar alegría o decepción, las cuales deben vivirse siempre con respeto y mesura.

Recordó que el mundo no se acaba después del 28 de julio, independiente de quien gane. “La vida sigue adelante”, insistió.

Por otro lado, subrayó que es importante que las personas no se saturen de información, conversaciones o contenido que esté relacionado con la elección.

“Vamos a alimentarnos de contenido que nos genera una estabilidad y no de lo que nos genera zozobra y angustia”, indicó.

Con información de [Radio Fe y Alegría Noticias](#)