

# Con miedo, tristeza y ganas de emigrar: así se sienten jóvenes tras el #28Jul

Rostros juveniles -cubiertos con franelas y carteles para escudarse de las fuerzas policiales- se vieron en las calles, junto a miles de personas que protestaron luego de que el Consejo Nacional Electoral (CNE) proclamara a Nicolás Maduro como vencedor en las elecciones presidenciales, sin la publicación de las actas o evidencias de su triunfo.

Tras dos semanas de manifestaciones de descontento por diferentes vías, las ciudades comienzan a retomar sus actividades, aunque las calles no se enfrían. Para el sábado 17 la oposición está convocando marchas en todo el país y a nivel mundial para defender los resultados que, de acuerdo con las actas que disponen, dan como ganador a Edmundo González Urrutia.

Para los más jóvenes, la tensión, la inseguridad y el miedo se sienten en medio de la rutina. **TalCual** realizó algunas entrevistas para conocer la opinión y vivencias de la mano de sus protagonistas. Los testimonios están identificados con nombres ficticios para resguardar la identidad de los participantes.



“El panorama está muy tenso. Tememos por nuestra integridad física, todos estamos tratando de sobrellevar las cosas, pero los niveles de estrés están muy elevados”, así lo expresó Alejandro, un joven barquisimetano que también comenta que ha visto casos violencia por parte de policías contra algunos de sus amistades. “Uno se siente como aprisionado, ya no puedes reclamar o denunciar porque van a ir por ti”, dijo.

La ONG Foro Penal actualizó este domingo 11 de agosto la cifra de arrestos que se han realizado en todo el país desde que iniciaron las protestas poselectorales. De acuerdo con la organización, hay 1.305 personas detenidas. De estas, hay 117 adolescentes, 172 mujeres, 14 indígenas y 16 personas con discapacidad.

“Se siente como si hubiese muerto alguien; se intenta no hablar del tema político, pero literalmente es de lo único que se habla”, señaló David al describir el ambiente que se vive en el

estado Lara.

Para él, emigrar es una alternativa para su resguardo y crecimiento. “Antes de las elecciones tenía un plan a tres años para irme, pero luego del descaro me iría hoy si tuviera los medios”, dijo.

Los bajos sueldos, la escasa oferta laboral y la falta de oportunidades en general, han sido algunas de las razones por las cuales los jóvenes insisten en sus planes de vida en otros países. Sin embargo, la falta de recursos les impide a muchos de ellos concretar sus planes.

“No hay garantías de crecimiento, si sigo aquí nunca podré tener mi casa propia o un carro porque todo es muy caro y siempre tenemos gastos”, comentó Jesús, quien admitió que se siente atado de manos por la presión que exige la economía venezolana.

Según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (Acnur), son casi ocho millones de personas las que han abandonado Venezuela desde 2014; la mayoría de ellos [se encuentran](#) distribuidos entre Colombia, Perú, Estados Unidos y Brasil. El motivo que le atribuyen a tan alta movilización es la situación política y la crisis económica.

“Por mucho que parezca que la economía está más estable, me niego a vivir en un país donde el gobierno hace lo que quiere. Donde los gobernantes son capaces de mentirle al pueblo, y donde no hay libertad de expresión”, dijo José al referirse a la situación económica y sus posibilidades de quedarse en Venezuela.

“No hay un futuro para el que trabajar. Estamos resignados a trabajar solamente para comer. No puedo hacer lo que me apasiona, sino lo que genera más ingresos. Eso me frustra y me hace sentir muy mal”, afirmó Pablo, otro de los jóvenes consultados.

## La sociedad vive un duelo

El psicólogo Daniel Durán, quien trabaja con fundaciones e iglesias cristianas en el estado Lara, dijo en una entrevista telefónica para **TalCual** que actualmente lo que está viviendo la sociedad venezolana, tras las elecciones del 28 de julio, es un duelo y la pérdida de sentido de vida, lo que genera sentimientos como la culpa y la ira, que se traduce como la “sensación de que alguien me debe algo”.

*“Estas emociones muchas veces son reprimidas y se acumulan, lo*

*que impulsa a buscar formas más fuertes para calmar ese dolor”, precisó el especialista, quien aseguró que esto genera un conflicto emocional. “Por eso muchas personas buscan los vicios o cualquier alternativa para saciar su necesidad de drenar esas emociones”.*

Según el más reciente estudio elaborado por la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (Ucab), Psicodata 2024, presentado en el mes de junio, 54% de los encuestados afirmó que el ambiente nacional es de miedo o ansiedad; la mitad (50%) piensa que es de enojo, hostilidad y agresividad en la gente y, también, 50% opina que el estado de ánimo es bajo (tristeza, pasividad).

Durán explica que “ninguna emoción es patológica. Toda emoción indica una necesidad. Como el tablero del carro, cada vez que se enciende una luz indican que se necesita algo”. La respuesta de los jóvenes por la manifestación es también una forma de drenar, aunque no es la más positiva.

“La conducta humana está motivada por las expectativas y al no ser cumplidas generan un conflicto e inseguridad, al no cumplirse la idea da temor que la respuesta adaptativa también fracase”. Es lo que sucede con aquellos que pusieron sus esperanzas en un resultado electoral y no fueron cubiertas sus expectativas.

Para estas emociones que ahora están a flor de piel, Durán sugiere algunas técnicas terapéuticas o de mindfulness que ayuden a sobrellevar estos procesos.

### **Recomendaciones**

1. **Acudir a terapia o a grupos de apoyo.** Buscar la ayuda de profesionales que puedan guiar el proceso emocional por el que se está pasando.
2. **Respiración diafragmática.** Esta se realiza al inhalar durante cinco segundos con las manos en la boca del estómago, retener cinco segundos y luego exhalar el aire contando cinco segundos.
3. **Escribir un diario de emociones.** Escribir los pensamientos y luego darle la vuelta, es decir, escribirlo en positivo o más ajustado a la realidad
4. **Ejercicio físico.** El deporte ayuda a drenar las emociones.
5. **Hablar.** Contar con el apoyo de amigos o personas de confianza con las que se pueda ser vulnerable y poder contar lo que está pasando de forma sincera.
6. Ante la ansiedad, la **técnica de los cinco sentidos** puede ser satisfactoria. Consiste en verbalizar lo que puede percibirse por medio de los sentidos, es decir, lo que puedo ver, oír, tocar, sentir, probar.

Con información de TalCual