

Boletín DEL EMPLEADO

Programa de Asistencia al Empleado
Octubre de 2024

Ansiedad electoral: cómo afrontar el estrés político

Por Elizabeth Keohan, LCSW-C, MSW

El panorama político actual de este país puede describirse con una palabra: tumultuoso. Junto con esto viene una forma distinta de estrés que ha llegado a conocerse como ansiedad electoral. Para muchos, la ansiedad de las elecciones de 2024 está afectando a las amistades, las familias e incluso al bienestar mental personal. El enfoque cada vez más intenso en la política y el miedo sobre el futuro de los Estados Unidos y los resultados de las elecciones refleja directamente la mayor polarización a la que nos enfrentamos como nación hoy en día.

Los últimos ciclos electorales ponen de manifiesto la magnitud del problema, ya que hemos visto un aumento significativo de las denuncias de estrés y ansiedad relacionados con las elecciones. Una encuesta de la Asociación Americana de Psicología (APA) reveló que las elecciones presidenciales de 2016 fueron una fuente de "estrés significativo" para más de la mitad (52%) de las personas encuestadas. Casi 4 de cada 10 encuestados afirmaron que los debates o las publicaciones en las redes sociales sobre cultura y política les causan estrés.

¿Hacia dónde vamos? Las elecciones no cesarán - ni pueden cesar - solo porque causen estrés. Debemos encontrar la manera de gestionar la ansiedad política de forma saludable y productiva.

Siga leyendo para saber qué causa la ansiedad durante las elecciones, a qué señales debe prestar atención y qué herramientas de afrontamiento puede utilizar o recomendar a un ser querido que tenga problemas.

Causas de la ansiedad electoral

Todos los tipos de ansiedad pueden afectar negativamente al bienestar físico y mental, y el estrés electoral no es diferente.

La American Heart Association relaciona en múltiples estudios la ansiedad y la depresión con una mala salud cardiaca y un mayor riesgo de ictus. La ansiedad puede hacernos sentir retraídos, nerviosos o hiperreactivos, y parece que las fuentes están en todas partes. Vivimos en un ciclo de noticias de 24 horas, en el que hacer clic en el último titular no supone literalmente ningún esfuerzo. Incluso si no se accede directamente a un canal de noticias, esa necesidad de "conectar" puede satisfacerse al instante con una rápida sesión de "scroll".

El problema de nuestro acceso constante a la información y las opiniones es que hemos creado un entorno en el que -especialmente durante la temporada electoral- nos bombardean con cada movimiento político que se hace. Día tras día, parece ineludible.

Existen varias causas de ansiedad ante las elecciones. Identificar qué desencadena su ansiedad ante la política es el primer paso para superarla.

Sobrecarga mediática

Una causa común de ansiedad política puede provenir de la incesante inundación de información a la que nos enfrentamos cada día.

Las redes sociales, las noticias y la información ininterrumpidas y las actualizaciones constantes pueden resultar abrumadoras y agravar los nervios ya de por sí crispados. Si a esto le añadimos lo mucho que está en juego en la temporada electoral, el estrés es aún mayor.

Continúa en la página siguiente.

La opinión de los expertos:

"Los medios de comunicación, ya sea la televisión o las redes sociales, están diseñados para captar nuestra atención. Es importante recordar que los titulares y los artículos breves suelen estar pensados para eso: provocar una respuesta emocional inmediata. Esto puede hacer que se sienta aislado y sin seguridad. Tómese las cosas con humor, sobre todo cuando intente asimilar titulares llamativos, sobre la marcha".

- Elizabeth Keohan, LCSW-C, MSW

La sobrecarga de medios puede causar agotamiento, sensación de impotencia o desesperanza, frustración y confusión. Para muchos, puede incluso provocar ira.

Polarización

Nuestra sociedad actual está profundamente polarizada. Mientras que antes era fácil encontrar un punto medio común, la gente estaba de acuerdo en discrepar y las opiniones divergentes merecían respeto, hoy en día el discurso político es más divisivo que un debate saludable.

La mentalidad resultante de "nosotros contra ellos" puede generar miedo y exacerbar los sentimientos de ansiedad por el resultado de las elecciones en un futuro próximo.

Antes de las elecciones de 2020, la Asociación Americana de Psicología (APA) descubrió que las elecciones presidenciales eran una fuente importante de estrés para el 56% de los encuestados, frente al 52% que se sentía así en los meses previos a las elecciones de 2016. Otra sorprendente revelación de la encuesta es que el estrés electoral es ahora una preocupación tan central como las fuentes permanentes y más tradicionales, como las finanzas y el trabajo.

Incertidumbre o pérdida de control

Otra razón por la que las elecciones pueden causar más ansiedad hoy que en el pasado es porque ahora hay mucho en juego.

Independientemente del bando al que se pertenezca, cada elección parece ser un momento crucial. Puede parecer que el destino de nuestro país pende de un hilo y que tenemos poco o ningún control sobre el futuro. La sensación de falta de certeza puede ser inquietante o estresante, y cuando surge el miedo a lo desconocido, puede obligarnos a aceptar lo que realmente significan unas elecciones, lo que puede provocar una gran ansiedad.

Señales de ansiedad electoral

Reconocer los signos de la ansiedad electoral es crucial para comprenderla y gestionarla. Una vez que identifique de dónde procede su estrés, podrá abordar y mejorar su bienestar emocional durante los tiempos políticos.

Algunos de los signos más comunes de ansiedad ante las elecciones son:

- Preocupación excesiva
- Dificultad para dormir
- Sensación de agitación o nerviosismo
- Hacer "scroll" sin parar
- Sentirse desesperanzado sobre el futuro
- Síntomas físicos: problemas estomacales, dolores de cabeza, tensión muscular
- Cambios en el apetito: atracones o dejar de comer
- Cambios de humor
- Ira inexplicable o mal canalizada

Estrategias de afrontamiento de la ansiedad electoral

La ansiedad por la política puede afectar significativamente su bienestar y puede ser difícil alejarse de lo que desencadena su ansiedad. Después de todo, no puede evitar que se celebren las elecciones. No puede hacer mucho más que votar, concienciar o ser voluntario (todo lo cual requiere tiempo, energía y esfuerzo). Es fácil sentir que tiene poco o ningún control sobre los resultados de las elecciones.

Sin embargo, si sabe qué es lo que le provoca ansiedad ante las elecciones, puede tomar medidas para gestionar el impacto de forma saludable.

Limitar el uso de los medios de comunicación

Esto puede requerir un poco más de dedicación. Es muy fácil coger el teléfono y empezar a ver las noticias o las redes sociales, pero limitar el consumo activo de medios de comunicación puede reducir eficazmente la ansiedad ante las elecciones.

Comprobar el uso que hace de su teléfono puede abrirle los ojos, y los resultados podrían sorprenderle. Descubrir cuánto tiempo que pierde cada día con el consumo de medios puede ayudarle a frenar un poco.

Continúa en la página siguiente.

Si le cuesta limitar su interacción con los medios de comunicación, usted puede:

- Establecer límites sobre el tiempo que dedica a consultar los distintos medios de comunicación.
- Crear momentos específicos durante el día para ponerse al día con las noticias o utilizar las redes sociales.
- Bloquear físicamente el acceso a determinadas aplicaciones de su smartphone con la función de límite de tiempo para reducir el acceso a los medios.

Participe en actividades positivas

¿Se pregunta cómo reducir la ansiedad de forma inmediata? Según algunas investigaciones, está demostrado que el poder del pensamiento positivo reduce los procesos de pensamiento preocupantes, incluso en las personas que padecen un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), pero decir a la gente que "piense en positivo" es mucho más fácil de decir que de hacer. Lo que sí es más fácil es participar en cosas, actividades y entornos sociales que le hagan feliz.

El cerebro responde positivamente cuando hacemos cosas que nos recompensan y nos llenan o nos hacen felices. Un estudio (aunque pequeño) llegó incluso a la conclusión de que las personas que recibieron bótox que limitaba su capacidad de fruncir el ceño experimentaron un estado de ánimo más positivo simplemente por sonreír más. Sonreír puede engañar al cerebro para que sea feliz, pero existen otras formas de participar y reducir tu ansiedad ante las elecciones.

Hágase voluntario por una causa que le apasione. Los estudios demuestran que las personas que hacen voluntariado de forma constante obtienen muchos beneficios positivos para su salud física, mental y social. Están más satisfechas y tienen menos estrés y ansiedad en sus vidas. También suelen experimentar un mayor funcionamiento y un sentimiento de orgullo y empoderamiento, todas siendo cosas que pueden verse significativamente afectadas cuando se lucha contra la magnitud de la ansiedad de las elecciones.

Otras ideas:

- Salga al aire libre: vaya de excursión, camine, monte en bicicleta o cultive un huerto.
- Relaciónese con amigos o familiares (que compartan o respeten sus puntos de vista).
- Sea creativo: pinte, dibuje, hornee o escriba.
- Utilice técnicas de relajación como la meditación.
- Escuche música o audiolibros.

Manténgase informado de forma saludable

Estar informado sobre cuestiones políticas y mundiales de importancia crítica es esencial, y sí, hacerlo durante la próxima temporada electoral parece razonable y necesario. Dicho esto, si sabe que es de los que se sumergen en temas controvertidos, es vital que aprenda a limitar la cantidad de información que consume.

Hay varias formas saludables de mantenerse informado sobre los temas que le preocupan sin exagerar.

- Establezca límites de tiempo diarios sobre dónde y cuánto tiempo busca información.
- Diversifique sus fuentes de noticias.
- Tómese descansos en los que no participe ni responda.
- Practique activamente el pensamiento crítico comprobando las fuentes para evitar la desinformación.
- Participe únicamente en debates constructivos, sanos y respetuosos.
- Practique la retirada para poder hacerlo cuando sea necesario y sin confrontación.
- Equilibre la información que busca con acciones activas que tengan un impacto positivo (voluntariado, abogacía, participación cívica).
- Practique el autocuidado.
- Busque apoyo o ayuda profesional si cree que lo necesita.

Concéntrese en lo que puede controlar

Los resultados de las elecciones no son algo que se pueda controlar, y esa realidad por sí sola puede hacer que algunas personas se sientan indefensas y ansiosas. Centrarse en lo que se puede controlar es una buena forma de desahogarse y salir del ciclo de ansiedad en el que se está inmerso.

La opinión de los expertos:

"La ansiedad electoral no es nueva. Aunque invertimos mucho tiempo y preocupación en un posible resultado, es importante recordar que no podemos controlar lo que ocurre. Un pequeño paso hacia la gestión de lo desconocido es hacer una pausa para reflexionar y centrarse en las cosas que son estables y están en su lugar en su vida, independientemente de los resultados".

- Elizabeth Keohan, LCSW-C, MSW

Si se siente desesperanzado por la política, concentre más energía en las cosas que puede controlar. Numerosas investigaciones han relacionado el mantenimiento de la sensación de control con el bienestar general. Curiosamente, incluso la mera percepción de control puede influir positivamente en el estado de ánimo y la salud. Hay varias formas sencillas y eficaces de adquirir una sensación de control cuando se afronta la ansiedad política.

Continúa en la página siguiente.

En primer lugar, debe identificar los pasos que puede dar: informarse sobre los temas que le preocupan, ofrecerse como voluntario y votar son cosas obvias.

También puede:

- Establecer expectativas realistas sobre el impacto que tendrán sus esfuerzos.
- Abogar por causas que le apasionen.
- Hacerse voluntario en campañas o cosas que sean importantes para usted.
- Canalizar su frustración y energía hacia actividades productivas, como el servicio a la comunidad, aficiones que le apasionen o proyectos que haya querido emprender.
- Centrarse en iniciativas locales en las que pueda ver resultados tangibles y más inmediatos.
- Practicar la gratitud llevando un diario de agradecimientos: las investigaciones sugieren que las personas agradecidas son más felices, más sanas y menos ansiosas.

Técnicas de atención plena y relajación

Practicar la atención plena -el arte de estar en el presente- es una forma excelente de entrenar el cerebro para estar en el ahora en lugar de preocuparse por el futuro. Las técnicas de relajación también son eficaces para reducir la ansiedad y promover una sensación de calma y paz en la vida.

Aunque puede llevar algún tiempo "mejorar" la atención plena, se ha demostrado su eficacia para controlar la ansiedad y la depresión. Algunas formas positivas de aumentar la atención plena mediante técnicas de relajación son:

- Meditar
- Hacer yoga
- Escribir un diario sobre la ansiedad
- Ejercicios de respiración profunda para la ansiedad
- Caminar

Buscar ayuda profesional

Aunque hay docenas de formas de controlar la ansiedad electoral por uno mismo, a veces puede ser necesario buscar ayuda adicional con terapia para la ansiedad. Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle a identificar el origen de su ansiedad y enseñarle a controlar el estrés relacionado con las elecciones al que se enfrenta. También le ofrecerán herramientas prácticas que podrá utilizar fuera de la terapia.

La ayuda profesional puede incluir:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Aprendizaje de tácticas de autoayuda
- Fomento del autocuidado
- Medicación contra la ansiedad

Obtenga ayuda en línea para la ansiedad

Luchar contra la ansiedad electoral puede llegar a ser agotador. Puede poner a prueba su salud mental y física y afectar a sus relaciones con amigos, familiares, cónyuges y compañeros de trabajo. Afortunadamente, no tiene por qué pasar por esto solo. El apoyo en línea a través de una plataforma como Talkspace facilita la obtención de ayuda. Talkspace es asequible y cómodo, así que puede obtener la ayuda que necesita para su ansiedad ante las elecciones de 2024 en un lugar seguro y desde la comodidad de su hogar.

Póngase en contacto con Talkspace hoy mismo para saber lo fácil que es trabajar con uno de nuestros profesionales de la salud mental con licencia para que pueda superar la ansiedad de las elecciones o cualquier otra cosa con la que necesite ayuda en la vida.

Puede acceder a sus sesiones gratuitas de EAP a través de Talkspace entrando en https://www.talkspace.com/firstchoicehealtheap.

Referencias:

https://www.talkspace.com/mental-health/conditions/articles/election-anxiety/