

Las relaciones durante la época de elecciones

Encuentre distintas formas de preservar sus relaciones durante una elección emocional y después de ella

Muchos hemos sentido un alto nivel de ansiedad, estrés e incertidumbre en esta época de elecciones. Los diferentes puntos de vista y anhelos sobre el resultado pueden generar tensión en las relaciones. Dado que las emociones intensas influyen en la vida cotidiana, es importante encontrar formas de cuidarse y de cuidar a los demás en esta época.



Cuidarse

En un año electoral, quizás sienta incertidumbre sobre lo que está por venir. Si los resultados no son los esperados, es posible que se sienta estancado en lo que le depara el futuro. Es normal sentirse así.

Es momento de usar las herramientas que lo ayudaron a aliviar el estrés o la ansiedad. Recuerde cuidar los aspectos básicos que ayudan a su cuerpo a mantenerse sano. Esto incluye beber agua, hacer actividad física y dormir lo suficiente. Si se siente atrapado por el bombardeo constante de noticias y publicaciones en los medios de comunicación social, tómese un descanso. Piense en realizar distintas actividades que puedan sustituir parte de ese tiempo, como escuchar un disco completo que le guste, probar una receta nueva o visitar un parque al que nunca haya ido.

Tómese el tiempo para sentir de verdad sus sentimientos y reconozca la diferencia entre sentimientos y emociones. Las emociones son alertas, mientras que los sentimientos nos ayudan a decidir qué medida debemos tomar, según corresponda. Al reconocer y comprender la diferencia entre estos dos conceptos, podrá transitar la época de elecciones con mayor autoconciencia.



Cuidar sus relaciones

Mientras se cuida, es importante que comparta y exprese sus emociones con los demás. Manténgase en contacto con los amigos y familiares con quienes se sienta a gusto y que puedan sentir lo mismo. Tal vez puedan actuar como acompañantes. Podrían recordarle que se aleje de las redes sociales o asegurarse de que haga las cosas que lo ayudan a mantenerse sano. Quizás usted pueda hacer esto por otra persona. Busque oportunidades para experimentar nuevas situaciones a fin de ampliar su comprensión sobre cosas nuevas. Esto le permite salir de su zona de confort y seguir aprendiendo.

Puede que sea más difícil mantener conversaciones con personas que opinan diferente de usted. A veces, puede sentir que estas conversaciones no serán productivas. Tal vez deba evitarlas. O bien, es probable que deba poner límites al tipo de conversaciones en las que participará. Esto puede ser

importante para asegurarse de satisfacer sus propias necesidades de respeto y seguridad. A veces, podría parecer importante tener este tipo de conversaciones. Tal vez quiera expresar por qué piensa de una manera determinada y por qué es importante para usted.

Recuerde que las conversaciones fluyen mejor cuando ambas partes quieren escuchar y entenderse mejor. Trate de ser realista con sus expectativas. Admita que tiene prejuicios e identifíquelos. Es probable que no logre un cambio significativo en la opinión de una persona con una sola conversación, pero el cuestionamiento de sus propios prejuicios puede ayudarlo a comprender la perspectiva del otro. Sea más empático, procure escuchar sin juzgar y asegúrese de que su lenguaje corporal sea abierto y receptivo.



Cuidar a su comunidad

Cuando el candidato, el partido o la causa que usted defiende pierde las elecciones, puede ser frustrante. Esto incluso puede repercutir en su sentido de pertenencia y seguridad.

En esos momentos, haga una pausa y piense qué lo hace sentir inspirado. ¿Qué personas, organizaciones e iniciativas le infunden esperanza en el futuro? Sin importar quién gane las elecciones, es probable que estas iniciativas continúen. Y aún tiene muchas oportunidades para marcar la diferencia.

Puede ofrecerse como voluntario, hacer donaciones u organizar o participar en la ayuda mutua. Podría centrarse en su barrio, ciudad o estado. Esta puede ser una forma directa y tangible de accionar por una buena causa hoy mismo. También podría participar en iniciativas de mayor envergadura que sienten las bases del cambio que espera ver a futuro. Si siente frustración por cosas que desearía haber hecho diferente esta vez, como asegurarse de que su boleta se cuente o apoyar al candidato que lo representa, tradúzcalo en una acción que pueda realizar hoy. Piense en cómo puede prepararse para las próximas elecciones. Si siente impotencia o se siente abrumado, entrar en acción puede brindarle una valiosa sensación de control, significado e impacto.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.