



## MENSAJE DEL GREMIO DE PSICOLOGOS

### ELECCIONES PRESIDENCIALES 07 DE OCTUBRE 2012

La Federación de Psicólogos de Venezuela conjuntamente con los Colegios de Psicólogos del Distrito Capital y Estado Miranda en representación de los profesionales de la Psicología del país, conscientes del compromiso con la Salud Mental del venezolano, envía este mensaje de esperanza ante el clima de tensión que se vive con la cercanía de las próximas elecciones presidenciales el 07 de octubre; de manera que los ciudadanos se fortalezcan y afronten las manifestaciones de malestar que se les puedan presentar y así demostrar que en esta tierra de gracia tan llena de posibilidades y recursos, el de mayor valor lo constituyen los venezolanos.

Es fundamental dar a conocer que investigaciones hechas en el área de la Psicología, indican que todas las personas estamos llamadas a convertirnos en “la mejor versión de nosotros mismos”. Esta premisa debe formar parte de nuestra educación, y disponer de ella en diversas circunstancias: cuando los sucesos nos favorecen, cuando las situaciones nos imponen retos y cuando vivimos incertidumbre ante una situación. Conocer las fortalezas y habilidades de cada persona permite enfrentar los retos muy marcados por las interacciones con los otros. Las fortalezas más características en el venezolano son la gratitud, la amabilidad, la justicia, la capacidad de amar y ser amado, la creatividad y el sentido del humor. El cultivo y uso de ellas es la clave para superar las emociones negativas y la incertidumbre, lo que ayuda a promover un clima de aceptación de lo que somos, apoyo mutuo, tolerancia hacia los otros y una visión de futuro positiva.

Algunas recomendaciones:

- . Mantener el trato cordial y el respeto por las diferencias entre las personas. Encontrar puntos en común.
- . Permitir el diálogo constructivo, risas, buen humor y compartir de emociones positivas.
- . Adoptar una postura controlada, de relax a través de respiraciones profundas.
- . Propiciar encuentros familiares armónicos. Cuidar de los niños, adultos mayores y personas con discapacidad.
- . Alternar la exposición a noticias con otras actividades de disfrute según intereses y disposición de las personas.
- . Mantener las redes de apoyo que fomenten seguridad y confianza.

- . Abstenerse de repetir informaciones sin fundamentos o datos reales.
- . Mantener la comunicación y el intercambio de opiniones que ofrezcan distintos puntos de vistas y la búsqueda de alternativas.
- . Rechazar invitación a participar en actos de violencia.
- . Participar de manera entusiasta, mostrando las mejores cualidades al servicio de la comunidad.

Los Psicólogos del país exhortamos a cada venezolano a expresar su opinión a través del voto eligiendo al candidato presidencial de su preferencia en un ambiente de alegría, confianza, respeto y aceptación de los resultados, evidenciando así la esencia venezolana para apostar a la construcción del país que merecemos.

FEDERACION DE PSICOLOGOS DE VENEZUELA [info@fpv.org.ve](mailto:info@fpv.org.ve)

COLEGIO DE PSICOLOGOS DEL DISTRITO CAPITAL [colegiodepsicologoscapiatal@gmail.com](mailto:colegiodepsicologoscapiatal@gmail.com)

COLEGIO DE PSICOLOGOS DEL ESTADO MIRANDA [colegiopsicomiranda@hotmail.com](mailto:colegiopsicomiranda@hotmail.com)