

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

1. Pasa a la acción: la mejor respuesta a la ecoansiedad
2. Infórmate bien: ni negación ni alarmismo
3. Ni ansiedad, ni depresión, ni desesperanza: acepta la realidad
4. Cultiva la ilusión por el cambio en lugar del rechazo
5. Vive el presente mientras preparas un mundo mejor

RECOMENDACIONES ECO-SOCIALES

6. Reconecta con la naturaleza
7. No te aísles: habla y comparte
8. Asume tu papel y relativiza tu responsabilidad
9. Involúcrate en la construcción del nuevo modelo
10. Fomenta la cultura de los cuidados



Conoce más en:

Estas recomendaciones no pretenden resolver casos clínicos
ni sustituir la ayuda profesional

Autoría:

Javier Garcés, psicólogo

Ana Cortés, educadora ambiental

Irene Baños, periodista ambiental

Proyecto y decálogo de recomendaciones elaborados en el proyecto "De la Ecoansiedad a la Ecoacción. Una oportunidad para potenciar la acción frente a la crisis ecosocial y climática" en el marco del laboratorio ciudadano CÍBICO Ciudad Biblioteca COMunidad de la Biblioteca Verde CDAMAZ. Oficina de Medio Ambiente, Acción Climática y Salud Pública del Ayuntamiento de Zaragoza. Proyecto participativo de laboratorio ciudadano desarrollado entre octubre de 2023 y junio de 2024.



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

DE LA ECOANSIEDAD ALA ECOACCIÓN



Zaragoza
AYUNTAMIENTO