

DE LA ECOANSIEDAD A LA ECOACCIÓN

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD CLIMÁTICA Y AMBIENTAL

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

- 1. Pasa a la acción: la mejor respuesta a la ecoansiedad**

La implicación activa frente a la crisis climática y ambiental es beneficiosa social, ecológica y psicológicamente. Participar en la acción colectiva es la mejor forma de afrontar la ecoansiedad.
- 2. Infórmate bien: ni negación ni alarmismo**

Evitar informaciones que causan ecoansiedad puede parecer lógico, pero ignorar la realidad es un error. En lugar de solo consumir noticias pesimistas, busca información veraz, esperanzadora y con ejemplos de acciones y respuestas eficaces.
- 3. Ni ansiedad, ni depresión, ni desesperanza: acepta la realidad**

Nuestras emociones dependen de nuestra percepción sobre lo que nos sucede. Enfrentar la crisis climática y ambiental de manera racional, aceptando la inevitable realidad, permite diferenciar qué podemos cambiar y qué no, y priorizar así nuestra energía.
- 4. Cultiva la ilusión por el cambio en lugar del rechazo**

Adoptar prácticas más sostenibles no implica una vida de privaciones ni renunciaciones. Al contrario, supone priorizar la calidad de vida frente al derroche material. Será un cambio a mejor en lo personal y en lo social.
- 5. Vive el presente mientras preparas un mundo mejor**

La ansiedad supone el miedo a un futuro que se anticipa como negativo; es una preocupación inútil que hace sufrir a quien la padece. Nadie sabe lo que va a pasar, pero sí podemos emplear el presente para trabajar por un futuro mejor y prepararnos para él.

RECOMENDACIONES ECOSOCIALES

- 6. Reconecta con la naturaleza**

Estar en entornos naturales beneficia la salud mental y física, reduciendo la ansiedad y el estrés. Además, promueve el respeto y el apego a la naturaleza y genera una sensación de pertenencia y conexión con el medioambiente del que formamos parte.
- 7. No te aísles: habla y comparte**

Romper el individualismo y crear comunidad es vital, ya que establece lazos entre las personas, favorece las buenas relaciones y el apoyo mutuo. Muchas más personas de las que crees comparten tus sentimientos.
- 8. Asume tu papel y relativiza tu responsabilidad**

No te cargues con la responsabilidad de salvar el mundo de forma individual; acepta tu capacidad de cambio, pero también tus limitaciones. Aprende a relativizar tu papel y a pedir más acciones a quienes más responsabilidad ostentan.
- 9. Involúcrate en la construcción del nuevo modelo**

En lugar de obsesionarte con la perfección individual, canaliza tu energía en cambios con mayor relevancia. Por ejemplo, únete a una cooperativa agroecológica o a otros movimientos que buscan un modelo de consumo distinto. La economía social es un ejemplo de ello.
- 10. Fomenta la cultura de los cuidados**

Cultivar una comunidad solidaria y promover una cultura de cuidado mutuo puede ayudar a reducir los impactos negativos de la ecoansiedad al proporcionar apoyo emocional y recursos para enfrentar los desafíos ambientales en conjunto.

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

Cludad 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.

