Ecoansiedad

Una guía práctica para resolver la preocupación por el medioambiente



MahaVajra

ATMO CARE

Ecoansiedad

Una guía práctica para resolver la preocupación por el medioambiente

MahaVajra

Fundación AtmoCare

Edición de junio de 2025 · Revisada en noviembre de 2026

Índice

Prólogo 5
La solución 9
Empieza por lo que ocurrió de verdad 11
Tus primeros minutos de práctica 13
Abandono · Lo que echas de menos 15
Rechazo · Cuando esperabas tener un lugar 17
Culpa · Lo que te corresponde reparar 19
Orgullo · Cuando tener razón se vuelve personal 21
Vergüenza · Cuando quieres desaparecer 23
Miedo · ¿Qué necesita protección hoy? 25
Cuando puedes explicarlo todo y sientes muy poco 27
¿Qué pasó y qué añadiste tú? 29
Enojo · El momento antes de pulsar Enviar 31
Hablar con claridad y mantener un límite 33
Cuando mañana trae otro titular 35
La ciencia 37
Por qué un futuro incierto puede seguir pesándote 39
Lo que pierdes cuando cambia un lugar conocido 41
Lo que 10 000 jóvenes contaron a los investigadores 43
En Estados Unidos, la pregunta cambia la respuesta 45
Cómo describieron su experiencia los estudiantes de Québec 47
Por qué la preocupación se manifiesta de forma distinta en cada comunidad 49
¿Puede la preocupación ayudarte a notar qué requiere atención? 51
Después del incendio en Fort McMurray 53
Cuando el duelo va y viene 55
El enojo, la tristeza y la preocupación pueden llevarte en distintas direcciones 57
Cómo miden los investigadores la interferencia con la vida diaria 59
Cuatro formas en que puede manifestarse la misma preocupación 61
Por qué los estudios usan distintas reglas para medir 63
Qué significa una puntuación de 35 sobre 100 65
Lo que 32 países nos dicen sobre la acción 67
Qué muestran en conjunto 94 estudios con adultos 69
Qué ocurrió cuando los investigadores siguieron a los mismos adolescentes 71
Qué nos puede decir un pequeño ensayo de tratamiento 73
¿Y si ambos grupos se sienten mejor? 75
Cuándo le vendría bien más apoyo a un joven 77
Qué quiere decir la gente cuando habla de esperanza 79
Fuentes 81

Prólogo

Cuando el medioambiente te preocupa



La ecoansiedad es la angustia que puede apoderarse de ti cuando ves cómo se daña el mundo vivo y te cuesta imaginar un futuro en él. Tal vez pases la noche en vela pensando en incendios, inundaciones o especies que desaparecen. En la escuela o en el trabajo, puedes perder el hilo de lo que dicen los demás porque una y otra vez vuelves a pensar en lo que se está perdiendo. Tal vez te alejes de tus amigos o dejes de hacer planes. Quieres hacer algo que importe, pero cuesta ver cómo construir una vida o contribuir a un mundo que temes que se esté desmoronando.

La ecoansiedad es una respuesta natural a una amenaza real. Los profesionales de la salud no clasifican la ecoansiedad en sí como una enfermedad mental. Incluso una reacción natural puede causar un malestar grave. El miedo o la tristeza ante el cambio climático pueden acompañarte durante semanas y afectarte tanto en el cuerpo como en el ánimo. Tal vez sientas tensión, duermas mal o te despiertes sin energía. Con el tiempo, ese estrés también puede contribuir a problemas de salud mental como la depresión. Los capítulos de ciencia explican lo que los investigadores han aprendido sobre estos efectos.

En 2015, los países acordaron tratar de limitar el calentamiento global a 1,5 °C. Esperamos demasiado para mantenernos por debajo de ese límite. Las Naciones Unidas dicen que ahora lo superaremos. Eso significa calor más peligroso, inundaciones más graves en muchos lugares y mayor riesgo de daños duraderos. Lo que hagamos ahora ayudará a determinar cuánto vamos a superar ese límite y cuánto tiempo permaneceremos por encima de él.

Esta guía te ayuda a resolver la ecoansiedad. El cambio climático exige actuar en el mundo, desde reducir las emisiones hasta restaurar los bosques. La ecoansiedad requiere su propia atención. Tal vez sepas exactamente qué quieres hacer por el clima y aun así te cueste hacerlo. El miedo puede quitarte el sueño, dejarte sin energía y dificultarte la concentración. El trabajo que te importa puede empezar a parecerte superior a tus fuerzas.

Empieza por lo que necesita atención dentro de ti. Date tiempo para sentir el miedo, el duelo o la decepción que llevas contigo. Asumir la responsabilidad empieza por reconocer cómo te sientes y elegir cómo vas a responder. En nuestro método, «mantenerte en tu centro» significa sentirte centrado y saber que eres una persona completa, capaz de tomar tus propias decisiones incluso cuando tienes miedo. A medida que ganas confianza y piensas con más claridad, tienes más energía para actuar. Puedes decidir dónde servirá tu esfuerzo, colaborar con otras personas y llevar a cabo lo que elijas hacer.

Alguien te pregunta qué te gustaría estar haciendo dentro de veinte años. Por un momento puedes imaginártelo. Te gustaría tener una cocina lo bastante grande para invitar gente a casa. Tal vez vuelvas a estudiar. Quizá haya un niño en esa imagen. Entonces surge otra pregunta, una que te guardas. ¿Cómo será el mundo para entonces? La persona al otro lado de la mesa espera una respuesta sobre tus planes. Tú estás intentando imaginar el planeta en el que los harías.

Algunas personas recuerdan la primera vez que oyeron las palabras «cambio climático». Otras las han oído desde que tienen memoria. Piensa en lo que significa crecer oyendo a los adultos decir que este es uno de los problemas más importantes del mundo. A los ocho años das por hecho que alguien está trabajando en ello. A los dieciocho empiezas a preguntar quién, dónde y cuánto se ha avanzado. Una promesa suena distinta la segunda o la tercera vez que la oyes. Cuando nadie puede mostrarte qué ha cambiado, quizá empieces a sentir que le han dejado a tu generación una tarea que nunca aceptó.

¿Qué parte te pesa? Dale un poco de tiempo a la pregunta. «Todo» puede ser la primera respuesta. Todo es demasiado para asimilarlo de una vez. ¿Qué noticia se te quedó grabada? Tal vez fueron imágenes de combustible ardiendo en una guerra, cuando esperabas oír cómo se iba a consumir menos combustible en el mundo. O quizá fue la noticia de que otra especie que conoces desde la infancia podría desaparecer en el curso de tu vida. La primera noticia puede enojarte por lo que otros eligieron hacer. La segunda puede hacerte sentir el duelo por algo que amas.

Hay otra experiencia que merece un nombre en el lenguaje cotidiano. Preguntas cuánto han bajado las emisiones y oyes un discurso sobre el próximo objetivo. O unas familias que han perdido su casa preguntan cuándo llegarán los fondos climáticos prometidos y les responden cuántos países firmaron el acuerdo. Esperabas una fecha, una medición, quizá una explicación honesta de lo que falló. Puede darte rabia que te den tan poco en que basarte. Hay personas que están haciendo un trabajo concreto. Es razonable pedir ver ese trabajo y sus resultados. También es razonable admitir lo aterradora que puede resultar la distancia entre la magnitud del problema y la respuesta.

Empieza por un momento pequeño y real y date tiempo para notar cómo te sentiste. Puede que no tenga nada que ver con el medioambiente. Alguien con quien contabas olvidó un plan que habían hecho juntos. O trabajaste mucho en una solicitud y abriste una carta en la que te la rechazaban. Elige el tipo de decepción que reconozcas. Date

tiempo para sentir lo que pasó. Más adelante puedes prestar la misma atención cuando una noticia sobre el planeta te deje con miedo o desánimo.

¿Por qué empezar ahí? Porque «el futuro de la vida en la Tierra» es algo demasiado grande para sentarte a intentar sentirlo. Quizá recuerdes la frase que te hizo poner el teléfono boca abajo o el momento en que el humo de un incendio forestal interrumpió una tarde al aire libre. Cualquiera de los dos te ofrece una experiencia concreta que recordar. Puedes preguntarte qué sentiste en esos pocos segundos. También puedes volver más tarde a comprobar la noticia o preguntar qué pasó con una promesa. Cada cosa merece la clase de atención que te ayude a responderla.

Si alguien a quien quieres está preocupado, prueba a preguntarle qué parte se le quedó grabada. Después, dale tiempo. Tal vez quiera hablar de tener hijos, de una especie que ama o de la soledad que siente cuando sus amigos se toman el tema a risa. Si la preocupación de una persona joven interrumpe habitualmente su sueño, sus estudios o el tiempo que pasa con sus amigos, puede hablar de ello con un adulto de confianza o con un profesional de la salud cualificado. Los adultos también pueden buscar ese apoyo.

AtmoCare investiga, pone a prueba y apoya iniciativas concretas en favor del medioambiente. Los capítulos de ciencia te permiten ver qué han aprendido los investigadores sobre la preocupación por el medioambiente, cómo la han estudiado y qué significan sus hallazgos. En La solución te hablaré de forma más personal. Trae una preocupación que tengas por el planeta y un momento cotidiano de tu propia vida que puedas soportar recordar. Empezaremos por lo que hoy te resulte más fácil tener presente.

— MahaVajra

La solución

¿Qué parte del cambio climático te pesa? «Todo» puede ser la primera respuesta sincera. Para esta práctica, elige un momento que recuerdes. Quizá oíste a un periodista preguntar por qué algunos de los mayores emisores del mundo no habían hecho las reducciones que prometieron. El funcionario habló de un objetivo para 2050 y pasó a la siguiente pregunta. O quizá oíste a alguien preguntarle a un ministro: «Prometió una ley para impedir que el dinero público financiara nuevos proyectos de petróleo y gas en el extranjero. La ley nunca se aprobó. ¿Por qué seguimos pagando esos proyectos?». El ministro dijo que las conversaciones continuaban y pasó a otra cosa. ¿Qué sentiste al oír esa respuesta?

En nuestro método, empezamos por prestar un poco de atención al sentimiento mismo. Dejarlo a un lado puede ayudarte a pasar un día difícil. Pero cuando se convierte en costumbre, el miedo o el dolor pueden seguir influyéndote sin que te des cuenta. Tal vez renuncies a un curso que querías hacer porque te parece inútil hacer planes para el futuro. O quizás sigas consultando informes sobre el clima mientras un amigo a quien quieres intenta hablar contigo. Fíjate en qué momentos la ansiedad toma una decisión que habrías querido tomar tú.

En los capítulos que siguen enseñamos dos maneras de trabajar. Primero, recuerda qué pasó. Si se incumplió una promesa, di con qué promesa contabas. Después dirige la pregunta hacia ti: «¿Qué significó para mí que la ayuda nunca llegara?». Respira y date tiempo para sentir la respuesta. Puedes empezar ese trabajo aunque nadie te dé una explicación ni se disculpe. Después, considera qué puedes hacer realmente ante la situación. Cada capítulo aplica su ejercicio al cambio climático. Puedes empezar con una decepción cotidiana si así te resulta más fácil reconocer el sentimiento.

Empieza por lo que ocurrió de verdad



Alguien de tu edad le pregunta a un funcionario: «¿Qué ha cambiado de verdad desde que yo iba a primaria?». El funcionario responde con un objetivo de alcanzar las cero emisiones netas en 2050. Tú querías saber qué se había hecho ya. ¿Habían bajado las emisiones? ¿Habían recibido ayuda las familias cuyas casas se inundaban una y otra vez? Oyes una fecha lejana y sigues sin respuesta a la pregunta. Empieza aquí, con lo que sentiste cuando te defraudaron. Entender la respuesta puede llevarte un minuto. La decepción puede acompañarte durante años.

Hay buenas razones para esa decepción. En 2015, los países acordaron esforzarse por limitar el calentamiento global a 1,5 °C. En 2026, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente informó de que las previsiones indican que el calentamiento superará ese nivel. Ya no hay posibilidad de mantenerse por debajo de ese límite. Cuánto suban las temperaturas y durante cuánto tiempo sigue dependiendo de las decisiones que se están tomando ahora. Si creciste creyendo que los adultos alcanzarían ese objetivo, oír que lo vamos a superar supone una pérdida que quizá necesites tiempo para sentir.

«Empieza por lo que ocurrió de verdad» significa elegir una experiencia que puedas recordar. Descríbela en una frase. «Oí que alguien pedía resultados. Oí que el funcionario daba otro objetivo». O bien: «Volví después de un incendio a un bosque que conocía. El sendero por el que solía caminar había desaparecido». Ahora pregúntate: «¿Qué sentí cuando pasó eso?». Si tu respuesta es «Deberían haber hecho más», has dicho lo que piensas. Respira y nota qué sientes en el pecho o en el vientre. Podrías decir: «Sentí miedo. Están hablando de mi futuro». O: «Sentí tristeza. Conocía bien ese tramo de bosque». Date un poco de tiempo para sentir lo que significan para ti tus propias palabras.

Una decepción cotidiana puede facilitarte reconocer la diferencia. Un amigo olvidó que se verían el domingo. Habías preparado dos tazas. Tu amigo se disculpa y tú entiendes cómo ocurrió el descuido. ¿Qué sentiste al guardar la taza vacía? Puedes perdonar a tu amigo y aun así echar de menos la tarde que querías pasar con él. Una decepción diferente es

perder un partido después de semanas de entrenamiento. Tal vez sepas exactamente por qué perdiste y aun así sientas cuánto querías ganar.

«¿Qué tiene que ver una taza vacía con el planeta?». En cada caso contabas con algo y lo que ocurrió se quedó corto. Con tu amigo perdiste una tarde. Con el cambio climático quizá sientas que se perdieron años en los que se pudo haber protegido tu futuro. Si sigues diciéndote que entiendes las razones, puedes pasar por alto cuánto enojo o miedo sigues sintiendo. Un sentimiento que has aprendido a reprimir puede seguir influyendo en lo que esperas. La siguiente promesa puede devolverte de golpe ese miedo. Con el tiempo, hasta hacer tus propios planes puede despertar la misma ansiedad.

Primero, trabaja con lo que sientes. Nombra la promesa con la que contabas y di qué fue de ella. Date tiempo para sentir la distancia entre las dos cosas. Fíjate en qué te cuesta hoy ese dolor. Tal vez quieras volver a estudiar y todas las conversaciones sobre tu futuro acaben con un «¿Para qué?». O quizá busques pelea cada vez que un amigo comparte buenas noticias sobre el clima porque tienes miedo de que vuelvan a defraudarte. Date un poco de tiempo para sentir cuánto te dolió que te defraudaran. Después pregúntate: «¿Todavía quiero volver a estudiar?» o «¿Qué quería compartir conmigo mi amigo?».

Segundo, haz algo por un asunto que te importe. Puedes separar lo que se recoge para reciclar en tu localidad o pensar en el costo en emisiones de carbono de un trayecto habitual que podrías hacer a pie o en bicicleta. Si te pesa el daño a un río cercano, podrías ayudar a restaurar sus orillas o avisar a otros de cuándo será la próxima jornada de plantación. Ver a qué contribuye tu trabajo puede ayudarte a recuperar el sentido de propósito. Incluso en un día de malas noticias, tienes dónde dirigir tu preocupación.

Tus primeros minutos de práctica



Elige una pequeña decepción que puedas recordar y dejar a un lado. Tal vez hiciste planes con alguien y esa persona los olvidó. O quizá ensayaste una canción durante días y te perdiste cuando te tocó tocar. Elige el momento que recuerdes con mayor claridad. Siéntate en una posición cómoda. Siente cómo te apoyas en la silla. Respira con calma. Puedes notar tu cuerpo, la sencilla sensación de estar vivo al respirar, los pensamientos que te pasan por la mente y la emoción que despierta el recuerdo.

Práctica · Sentir sin volver sobre la historia

«Debería haber llamado» y «En casa me sabía esa canción» son pensamientos. Estás repasando lo que pasó. Deja que la frase termine. Respira con naturalidad una vez. Lleva la atención al torso, especialmente al pecho y al vientre. Pregúntate: «¿Qué siento aquí al recordar ese momento?».

Tómate unas cuantas respiraciones. Tal vez notes tensión, pesadez o dolor. Un recuerdo puede traer el dolor de que se hayan olvidado de ti. El otro puede traer incomodidad. Si encuentras una palabra que encaja, úsala. Después, date un poco de tiempo para sentir lo que acabas de nombrar. La palabra cumple su función si te ayuda a reconocer la experiencia. Una sensación leve basta para dedicarle un rato. Si hoy no hay nada claro, también puedes decirlo.

Tal vez se te ocurra una buena explicación de por qué tu amigo se olvidó o de qué hizo que te perdieras al tocar. Fíjate en lo que ocurre si dejas descansar la explicación y vuelves a sentir la decepción. Esto importa en la ansiedad climática. Puedes saber exactamente por qué no se cumplió un objetivo de emisiones y seguir sintiendo miedo por lo que costará ese retraso. Para empezar, bastan dos o tres minutos de práctica. Puedes terminar antes si quieres.

Prueba la misma atención pensando en el planeta

En marzo de 2026, un ataque incendió dos petroleros en aguas iraquíes. Las llamas se extendieron sobre el agua. Al arder el combustible, se liberó más dióxido de carbono a la atmósfera. Quizá el pensamiento que se te quedó grabado fue «Estamos intentando reducir las emisiones, y una guerra las está aumentando». Otra clase de noticia puede tocarte más de cerca. Imagina que oyes que unas inundaciones repetidas obligaron a una familia a abandonar la finca que esperaba dejarle a sus hijos. Elige una noticia que recuerdes de verdad. Respira. ¿Qué sentiste cuando la oíste?

Tal vez sientas enojo por el combustible que ardió o duelo por una familia que perdió su hogar. ¿En qué parte del torso lo sientes? Date un poco de tiempo para sentirlo antes de decidir qué se debería hacer. Si después quieres contarle a alguien la noticia, puedes decir tanto lo que pasó como por qué te afectó. Para terminar el ejercicio, mira a tu alrededor y siente los pies en el suelo.

Para quien guía esta práctica

Haz el ejercicio antes de guiarlo. Deja que la persona elija un recuerdo o una noticia sobre el clima que ya conozca. Haz una pregunta y dale tiempo en silencio para sentir una respuesta. Puede guardar los detalles para sí o detenerse. Si el recuerdo la abruma, ayúdala a volver a prestar atención a la habitación. Guía solo el trabajo emocional que puedas acompañar con tu preparación y tus capacidades. Si la ansiedad climática le impide habitualmente dormir, ir a clase o desenvolverse en su vida diaria, ayúdala a ponerse en contacto con un adulto de confianza o un profesional de la salud mental que pueda brindarle apoyo.

Abandono · Lo que echas de menos



Una niña solía hacerle preguntas difíciles a su abuelo mientras paseaban. Desde que él se mudó, echa de menos tener a su lado a alguien que se tomara en serio sus preocupaciones. Lo que le duele es muy concreto. La próxima vez que tenga algo difícil que decir, sabrá exactamente a quién quiere contárselo, y él ya no estará allí con ella.

En nuestro método, el abandono es el dolor que sientes ante una ausencia. Alguien o algo con lo que contabas estaba ahí y ahora ya no está. También puedes sentirte abandonado cuando acudes a pedir ayuda precisamente a quienes tienen la responsabilidad de protegerte y nunca llega la ayuda que tenías razones para esperar.

Así aparece el abandono en la ansiedad climática. Los gobiernos pueden fijar normas sobre las emisiones. Las empresas deciden cómo producir y usar combustibles a una escala que nadie puede controlar por sí solo. Si creciste confiando en que quienes estaban a cargo actuarían, cada compromiso incumplido puede quitarte parte de esa confianza. «Pensaba que alguien velaba por nosotros. Ahora parece que estamos solos». Tal vez sientas impotencia porque no puedes tomar esa decisión por tu cuenta. Quizá también eches de menos la sensación de que alguien afrontaba el problema contigo. Tómate un momento para sentir esa soledad.

Práctica · Quédate con la ausencia

Elige una ocasión en que te diste cuenta de que faltaba ese apoyo. Quizá tu localidad prometió proteger las viviendas de las inundaciones repetidas y las obras aún no han empezado. O quizá le contaste a alguien cercano cuánto miedo te daba el cambio climático y cambió de tema justo cuando necesitabas que te escuchara. Pregúntate: «¿Con la ayuda de quién contaba? ¿Qué necesitaba que hiciera?». Di la respuesta con sencillez. «Quería saber que podríamos quedarnos en nuestra casa». O: «Necesitaba que me escucharas unos minutos». Respira y siente lo que te provoca decir eso en el pecho o en el vientre. Date un poco de tiempo antes de buscar a otra persona a quien llamar.

Puede que te descubras diciendo «Está bien. Haré todo por mi cuenta» o que decidas que no tiene sentido contarle a nadie cómo te sientes. Escucha el dolor que hay debajo de cualquiera de esas decisiones. Cargar con una responsabilidad imposible puede mantenerte en la ansiedad y la soledad. Si esperas que vuelvan a defraudarte, puedes dejar de pedir compañía incluso cuando la quieres. Fíjate en cuándo te pasa. «Echo de menos tener a alguien con quien hablar» te ofrece un punto de partida más honesto.

Cuando te defraudan las personas con quienes contabas para actuar frente al cambio climático, puedes sentir impotencia y soledad. Respira y date tiempo para sentir cuánto echas de menos ese apoyo. Puedes escuchar tu propio miedo con el mismo cuidado que ofrecerías a otra persona.

En nuestro método, «mantenerte en tu centro» significa sentirte centrado y reconocerte como una persona completa. Puedes echar de menos el apoyo de alguien y seguir sintiéndote como una persona completa. El miedo te dice hasta qué punto te afecta su ausencia. Aún puedes decidir quién quieres ser y qué vas a hacer. La confianza crece cuando asumes la responsabilidad por lo que te corresponde. Puedes pedir el apoyo que necesitas a alguien de confianza. También puedes actuar en favor de lo que te importa, ya sea ayudando a restaurar un bosque dañado o defendiendo una ley que reduzca las emisiones. Esas decisiones nacen de lo que te importa, aun cuando tengas miedo.

Rechazo · Cuando esperabas tener un lugar



A veces te negarán un lugar que tenías todas las razones para esperar. Puedes explicarte con claridad, hablar con la persona indicada y aun así encontrarte con una negativa. El rechazo duele porque te importaba pertenecer. Nuestra práctica empieza por reconocer que ese dolor es real, aunque la respuesta siga siendo la misma.

Durante la cena, tu familia te pregunta qué quieres hacer en el futuro. Dices que el cambio climático te dificulta imaginar un futuro. Un tío hace un chiste y los demás siguen conversando. Lo que querías era tener un lugar en una conversación sincera sobre tu propia vida. Puedes pasar la noche preparando una respuesta mejor. Hasta una respuesta perfecta en tu cabeza te deja con el dolor de haber hablado y que no te tomaran en serio.

El cambio climático puede hacer que el rechazo se sienta mucho más grande que una conversación familiar. Te piden que estudies, encuentres trabajo y contribuyas a la sociedad. Sin embargo, quienes toman decisiones sobre energía, vivienda o protección contra inundaciones pueden poner en riesgo precisamente los lugares donde esperas construir esa vida. Puede sentirse como un rechazo del mundo mismo. «Me siguen preguntando qué haré al crecer. ¿Creen que voy a tener dónde vivir?». Si alguien le resta importancia a esa pregunta, el dolor es real. Puedes apartar el rechazo de tu mente y aun así dejar pasar todas las oportunidades de hacer planes, porque tener esperanza implica arriesgarte a otra negativa. La ansiedad puede empezar a decidir por ti antes de que te des cuenta de cuánto te ha dolido.

Práctica · Siente lo que significa recibir una negativa

Recuerda una ocasión en que no te tomaron en serio o te dejaron fuera. Tal vez recuerdes una pregunta seria que provocó risas en casa o un trabajo para el que te habías preparado y que no te dieron. ¿Qué lugar esperabas tener? Dilo una vez. Ahora admite la posibilidad más difícil. «Quería que me tomaran en serio. Puede que nunca me den eso». Respira. ¿Qué sientes en el pecho o en el vientre cuando dejas esa frase tal como está? Date tiempo

para sentir el dolor, el enojo o el duelo. Cuando empieces a ensayar cómo convencerlos, vuelve con calma al momento en que oíste su respuesta.

Aplica esto a una decisión climática que te importe. Tal vez un grupo de jóvenes pidió participar en la decisión sobre cómo respondería su localidad al calor peligroso. Les dieron las gracias y no les permitieron participar. O quizá una familia cuyas tierras se inundan una y otra vez solicitó ayuda para trasladarse y se enteró de que su comunidad quedaba fuera de la zona que reunía los requisitos. Una negativa te cierra las puertas de una reunión. La otra puede dejarte preguntándote dónde se supone que vas a vivir. ¿Cuál se acerca más a lo que te dolió? Acoger ese rechazo significa permitirte sentir cuánto te importó que te dijeran que no. Puedes aceptar que ocurrió y seguir considerándolo injusto.

Después, pregúntate: «Con la respuesta que de verdad recibí, ¿qué papel quiero asumir?». Tal vez impugnes la exclusión. Tal vez dejes de buscar ese lugar en concreto y trabajes con quienes alquilan para documentar qué viviendas se calientan demasiado. Quizá decidas que necesitas un día para hacer el duelo antes de tomar una decisión. A esto lo llamamos autonomía. Puede que la negativa se mantenga y que sigas deseando que te hubieran incluido. Una vez que te permites sentir ese dolor, puedes elegir el papel que quieres asumir sin esperar a que otra persona cambie de opinión.

Culpa · Lo que te corresponde reparar



Una niña pregunta por qué su familia sigue usando un auto de gasolina. Su padre le responde con aspereza que no pueden pagar otro. Más tarde se siente culpable. Hay dos cosas que le preocupan. Sabe que el auto quema combustible. También sabe que le habló con dureza a una niña que hizo una pregunta razonable. Cada cosa requiere una respuesta distinta.

La culpa empieza con la impresión de que «hice algo mal». A veces es cierto. A veces estás asumiendo la responsabilidad por una decisión que nunca estuvo en tus manos. El cambio climático hace que esto sea especialmente difícil de distinguir. Quizá necesites un auto para ir al trabajo porque no hay autobús donde vives. Comprar combustible puede seguir causándote malestar. Si desestimas esa incomodidad cada vez que llenas el tanque o te juzgas en silencio, hasta un viaje necesario puede convertirse en una fuente de ansiedad.

Práctica · Nombra lo que te toca reparar

Elige una decisión relacionada con el clima de la que te arrepientas. Tal vez le contestaste mal a alguien que te preguntó por tu auto o compartiste un gráfico alarmante de emisiones antes de entender qué mostraba. Describe lo que hiciste, qué consecuencia conoces y qué opciones tenías en ese momento. Después deja las explicaciones por un momento. Di: «De lo que me arrepiento es de...». Respira. Date tiempo para sentir la culpa en el cuerpo. Pregúntate si también sientes impotencia por lo que no podías controlar. Deja que cada sentimiento tenga sus propias palabras.

El padre puede decir: «Lamento haberte hablado así. Me preocupaba el dinero y me desquité contigo». Puede disculparse y escuchar a su hija. Puede considerar si hay viajes que podría evitar. El precio de otro auto sigue siendo un límite real. Sentirse culpable por todo el sistema de transporte no le dará el poder de rediseñarlo.

Algunas reparaciones son más directas. Si compartiste un gráfico alarmante de emisiones y luego te das cuenta de que lo interpretaste mal, siente la vergüenza de haber asustado a otras personas. Después envía la corrección a las mismas personas que recibieron el dato

erróneo. Necesitan la cifra correcta. Luego fíjate en lo que sigues sintiendo, aunque hayas hecho todo lo que puedes para reparar el error. Puedes terminar de repararlo y seguir sintiendo pesar. Tómate un momento para sentirlo. Ya has asumido la responsabilidad por el error.

Orgullo · Cuando tener razón se vuelve personal



Le cuentas a tu hermano de un proyecto climático que por fin te dio algo de esperanza. Él pregunta: «¿Quién midió el resultado?». Te oyes defendiendo lo mucho que investigaste. Su pregunta se refería a una medición. ¿Por qué sentiste que la respuesta te ponía a prueba a ti?

En nuestro método, el orgullo es la primera de tres reacciones que llamamos negaciones. El orgullo puede protegerte del dolor de sentir que dudan de ti. Quizá también estés protegiendo una esperanza que apenas soportarías perder. Cuando un proyecto te importa tanto, cada pregunta sobre sus resultados puede causarte ansiedad. Empiezas a buscar pruebas que pongan fin a la discusión. Te cuesta más reconocer las pruebas que podrían hacerte cambiar de opinión.

Práctica · Imagina que no hay público

Recuerda una afirmación sobre el clima que te haya costado oír cuestionar. Podría ser una buena noticia sobre un proyecto forestal en la que querías creer, o una predicción sombría sobre el uso de combustibles fósiles que habías repetido como una certeza. ¿Qué querías que la otra persona entendiera sobre ti? Tal vez querías que reconociera que habías comprobado los datos. O admitir una duda podía parecerte una forma de permitir que otros desestimaran un peligro que te tomas en serio. Ahora pregúntate qué estaba en juego si la afirmación resultaba equivocada. «Quería creer que alguien había encontrado una manera de hacerlo. Me da miedo tener que volver a buscar un motivo para tener esperanza». Di las palabras que encajen con tu experiencia. Respira con calma y permítete sentir el miedo o la decepción que hay debajo del impulso de demostrar que tienes razón.

Dale un poco de tiempo a ese sentimiento. Después imagina que lees el informe a solas. ¿Qué cifra querrías comprobar? Si es un proyecto de plantación, pregunta cuántos árboles sobrevivieron y cuándo se contaron. Si es una predicción sobre combustibles fósiles, comprueba qué supuestos hace sobre el consumo de energía en el futuro. En cualquiera de los dos casos, pregúntate qué pruebas te llevarían a cambiar de opinión.

Cuando una afirmación sobre el clima te importe, prueba a decir por qué. «Quería que sobrevivieran esos árboles. Me doy cuenta de que no he comprobado cuántos sobrevivieron». O: «Tenía miedo de que la gente desestimara el peligro si admitía que la predicción era incierta». Tómate un momento para sentir lo que te costó admitirlo. Puedes examinar las pruebas y cambiar de opinión, y seguir sintiendo que el resultado te importa profundamente.

Vergüenza · Cuando quieres desaparecer



Una joven ha ahorrado para viajar en avión a ver a su madre. En una conversación sobre las emisiones, le da miedo decir que va a viajar. Sabe que el viaje tiene un costo en emisiones de carbono. Lo que le hace querer desaparecer es pensar que, si el grupo se enterara de esa decisión, dejaría de tomar en serio todo lo demás que le importa.

La culpa se refiere a algo que crees que hiciste mal. La vergüenza puede hacerte sentir que hay algo malo en ti como persona. En nuestro método, la vergüenza puede convertirse en una negación cuando ocultarte te impide sentir el dolor de que te vean y te juzguen. Puede llevarte a apartarte de un trabajo ambiental al que tienes algo que aportar. La ansiedad empieza antes incluso de que alguien te pregunte por el vuelo.

Práctica · Di qué temes que los demás vean

Elige una decisión relacionada con el clima que te cueste admitir. En privado, di lo que otra persona podría saber de hecho. «Compré un pasaje de avión para ver a mi madre». O: «Pasé de largo junto a los estudiantes que recogían firmas porque no quería que mis amigos me vieran unirme a ellos». Ahora termina la frase: «Temo que, si lo supieran, pensarían que...». Quizá se te ocurra la palabra «hipócrita». Respira. Fíjate en dónde sientes el impulso de hacerte pequeño. Permítete pasar un poco de tiempo con la vergüenza de que te juzguen así, incluida la posibilidad de que alguien lo haga de verdad.

Cuando puedas, considera la decisión por sí misma. ¿Qué opciones de viaje podías pagar? Si te quedaste en silencio, ¿qué temías que dijeran tus amigos? ¿Hay algún cambio práctico que valga la pena hacer la próxima vez? Puedes examinar las consecuencias con honestidad y decidir cuánto quieres compartir de tu vida familiar. También puedes reconocer que un viaje te importaba y que produjo emisiones.

Esa es una manera de practicar el respeto por ti cuando la ansiedad climática toma la forma de vergüenza. Te concedes la dignidad suficiente para responder con sinceridad a una pregunta difícil. Si hay un cambio a tu alcance, puedes hacerlo. Si hay algo doloroso en la decisión de ceder en parte, también puedes sentirlo.

Miedo · ¿Qué necesita protección hoy?



Un científico describe varios futuros posibles para los arrecifes de coral. Un estudiante oye: «Puede que quede poco de este arrecife cuando tengas mi edad». Es fácil entender qué asusta al estudiante. Algo que hoy está vivo podría desaparecer durante su vida. Es importante acertar en el pronóstico. También lo es sentir qué significa querer un lugar que podrías perder.

El miedo dirige la atención hacia el peligro. En nuestro método, el miedo también puede actuar como una negación cuando ocuparte de todas las amenazas posibles mantiene fuera de tu alcance otro sentimiento. Si alguien a quien quieres tarda en volver a casa, llega un momento en que ya has revisado todos los mensajes. Revisarlos otra vez te da algo que hacer en un momento en que sientes impotencia. Actualizar un pronóstico climático puede cumplir la misma función. El riesgo es real, y el hábito de comprobar puede mantener viva la ansiedad mucho después de que ya tengas la información necesaria.

Práctica · Del miedo a la prudencia

Elige una noticia sobre el clima a la que puedas acercarte hoy. Di lo que oíste, incluido lo que sigue siendo incierto. Luego termina la frase: «Lo que más me asusta de esto es...». Para el estudiante, podría ser: «Me encanta ese arrecife. Quizá nunca pueda enseñárselo a mi hermana menor». Si la noticia era un aviso de calor, podría ser: «Mi abuelo vive solo en un apartamento que sigue caliente por la noche. Me asusta que pueda enfermarse allí». Respira y date tiempo para sentir la pérdida que temes. Fíjate en lo que ocurre en tu torso cuando admites esa posibilidad. Puedes terminar el ejercicio aunque el sentimiento siga presente.

Después pregúntate: «¿Hay algo que requiera mi atención ahora?». A esto lo llamamos prudencia. Con el informe sobre el arrecife, podrías comprobar qué posible resultado describió el científico y qué medidas de protección pide la gente de la zona. Si hay una alerta de calor donde vives, quizá la tarea inmediata consista simplemente en contactar a un familiar y ayudarle a seguir las indicaciones locales. Una acción útil tiene un punto en

que termina. Cuando la hayas realizado, puedes dejar el teléfono aunque el asunto siga importándote y todavía sientas miedo.

Para quien guía esta práctica

Cuando alguien corre un peligro inmediato, ayúdale primero a responder a ese peligro. En un entorno tranquilo, usa una noticia que la persona ya conozca. Deja que elija cuánto decir y cuándo detenerse. Haz una pausa después de preguntar: «¿Qué temes perder?». La pausa le da tiempo para sentir su propia respuesta.

Cuando puedes explicarlo todo y sientes muy poco



Quizá puedas explicar por qué se está calentando el océano y aun así quedarte en blanco cuando alguien te pregunta cómo te sientes al respecto. Conocer los hechos importa. A veces, explicarlos también te permite mantener una conversación entera sin decir qué te duele. Después quizá sigas sintiendo tensión, distracción o ansiedad, sin saber muy bien por qué.

Elige un detalle de lo que has aprendido sobre el cambio climático. Quizá oíste una grabación de un pez llamando a una pareja y la escuchaste dos veces. Más tarde supiste que el agua donde vive se está calentando. O quizá oíste a una persona que trabaja al aire libre contar que perdió el sueldo de un día porque hacía demasiado calor para trabajar. ¿Qué detalle sigues recordando? Un sonido que querías volver a oír y una frase sobre un día de sueldo perdido ofrecen puntos de partida muy distintos.

Práctica · Termina una frase

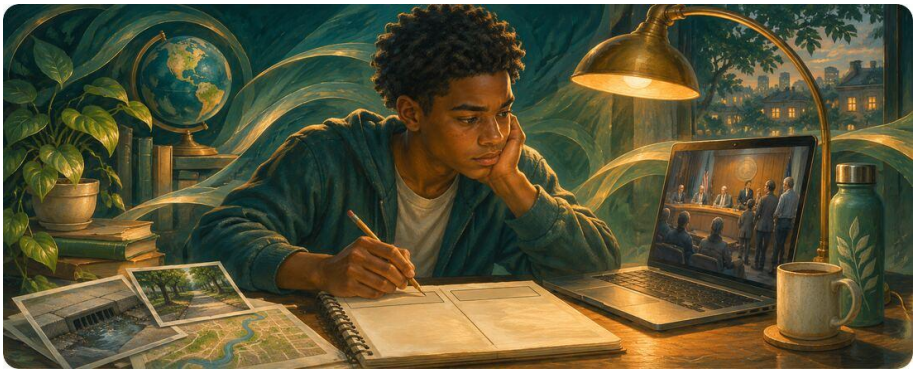
Di qué ocurrió y termina con «Sentí...». Date una respiración antes de decir la palabra. «Se lo puse a mi hermana» describe lo que hiciste. Pregúntate qué querías que oyera. Quizá «Me sorprendió que un pez pudiera hacer eso» se acerque más. Tómate un poco de tiempo para sentir el asombro. Ahora recuerda cuando oíste que el agua se está calentando. ¿Esa noticia trajo otro sentimiento? Si se te quedaron grabadas las palabras de la persona que trabajaba al aire libre, podrías decir: «Me enojó que para protegerse tuviera que perder ingresos». Date un poco de tiempo para sentir lo que despierta el detalle que elegiste. También puedes decir: «Hoy solo noto que sigo pensando en ello».

Si los pensamientos siguen acelerados, puedes probar el ejercicio de sonido que llamamos IEOUAN. Siéntate en una posición cómoda y respira con calma antes de cada sonido. Pronuncia la I como la «ee» inglesa y presta atención a la claridad de tus pensamientos. Dale a la E el sonido vocálico de la palabra inglesa «hey» y presta atención a la comunicación. Con la O, piensa en algo vasto o maravilloso. Con la U, dirígete hacia el sentir y la experiencia. Con la A, nota tu simple presencia. Cierra con una N suave y siente

cómo te apoyas en la silla. Si te resulta cómodo, une I-E-O-U-A-N en una sola respiración tranquila. En cualquier momento puedes parar y respirar con normalidad.

Cuando se desvanezca el sonido, vuelve a ese detalle de la noticia sobre el clima que se te quedó grabado. Siente el pecho o el vientre mientras lo recuerdas. Si solo sientes un leve dolor, deja que sea un leve dolor. Después puedes investigar la noticia o contarle a alguien por qué te importó. Durante estos minutos, el trabajo consiste en prestar al sentimiento tanta atención como sueles prestar a la explicación.

¿Qué pasó y qué añadiste tú?



En una reunión pública, una mujer pregunta cuánto del dinero prometido para proyectos climáticos ha llegado a quienes hacen el trabajo. El funcionario responde con el número de países que firmaron el acuerdo. El video termina. Piensas: «Nunca tuvieron intención de gastarlo». Una pregunta importante quedó sin respuesta. La intención del funcionario es algo que inferiste.

Un amigo cancela una visita. Sabes que la visita se canceló y sabes que te dolió. Entonces piensas: «Quizá nunca quiso venir». Ese pensamiento es una inferencia. Has partido de algo que sabes y has sacado una conclusión sobre algo que todavía no sabes. Una inferencia puede ser razonable y resultar acertada. Lo que importa es si tienes pruebas que la sostengan. Si lo que te duele es el miedo a que no quieran estar contigo y tomas ese miedo como prueba de que tu amigo quería evitarte, eso es proyección. Tu dolor es real. El motivo de tu amigo sigue siendo una pregunta abierta.

Lo mismo puede pasar con el cambio climático. Supón que un país prometió reducir las emisiones para cierto año. El año ya pasó y las cifras publicadas muestran que las emisiones subieron. El incumplimiento de la meta es un hecho que puedes verificar. Podrías inferir que las medidas fueron demasiado débiles. Eso te da algo concreto que investigar. Pero supón que tu primer pensamiento es «Hasta quienes trabajan en esto se han dado por vencidos». Pregúntate cómo lo sabes. Sabes lo mucho que te desanima la situación. ¿Qué pruebas tienes de cómo se sienten ellos?

Cuanta más ansiedad sientas, más fácil puede ser aceptar la explicación más aterradora y seguir sacando conclusiones a partir de ella. «Se han dado por vencidos» se convierte en «No tiene sentido ayudar». Una sola meta incumplida se ha convertido en motivo para abandonar un trabajo que todavía podría marcar una diferencia. Así puede reclamar tu atención un miedo que llevas contigo. Tu mente sigue buscando una explicación, y cada nuevo supuesto te da algo más que temer.

Antes de decidir qué hacer, haz una pausa y pregúntate: «¿Qué puedo comprobar? ¿Qué estoy suponiendo? ¿Qué siento?». Date tiempo para sentir la decepción de esa promesa

incumplida. «Mantenerte en tu centro» significa sentirte centrado y saber que eres una persona completa, capaz de elegir cómo responder. Puedes sentir un profundo desánimo y aun así pensar con claridad en la pregunta que sigue. ¿Qué medidas se pusieron en práctica de verdad? ¿Qué muestran los resultados? Al atender lo que te duele por dentro, puedes actuar fuera con más claridad sobre lo que ocurrió y sobre dónde puede servir tu esfuerzo.

Práctica · ¿Qué sabía y qué sentí?

Elige una noticia sobre el clima o una declaración pública que hayas oído de verdad. Podría ser un funcionario dando una respuesta vaga sobre fondos prometidos. O quizá un investigador dijo que un ensayo de restauración de coral había fallado y te quedaste pensando: «Se han dado por vencidos con el arrecife». Da tres respuestas breves sobre el ejemplo que elijas. Primero: «¿Qué oí?». Usa las palabras que recuerdes. Segundo: «¿Qué decidí que significaba?». Anota el pensamiento, por duro que haya sido. Tercero: «¿Qué sentí?». La respuesta a esta última pregunta puede tardar más. Podrías decir: «Sentí que me defraudaron. Quería algún motivo para creerles» o «Sentí miedo. Contaba con que ese ensayo funcionara». Respira y date tiempo para sentir lo que acabas de nombrar.

Si quieres saber si el dinero llegó a los proyectos, consulta las cuentas publicadas. Si falló un ensayo en un arrecife, mira qué midieron los investigadores. Esos datos pueden ayudarte a entender lo que pasó. Ahora mismo también puedes responder a una pregunta más personal: «¿Con qué contaba?». Quizá confiabas en la promesa o habías empezado a esperar que el arrecife se recuperara. Date un poco de tiempo para sentir la decepción o el miedo que vinieron con la noticia. Sabes qué significó para ti aunque nunca llegues a saber qué pretendía otra persona.

Enojo · El momento antes de pulsar Enviar



Debajo de una noticia sobre otra meta climática incumplida, alguien escribe: «Bueno, ahí se va nuestro futuro». Empiezas a responder. ¿El enojo empezó cuando leíste sobre la meta incumplida o cuando viste esas palabras? Quizá ya temías que se acabara el tiempo y el comentario tocó ese miedo. Antes de pulsar Enviar, fíjate en qué te dolió. Por sí solas, las palabras no pueden decirte si quien escribió estaba bromeando o también tenía miedo.

El enojo y la tristeza pueden empezar con la misma decepción. Contabas con algo que te importaba y no ocurrió. En nuestro método, observamos cómo vives esa decepción. Con la tristeza, sientes la pérdida por dentro. Puede salir en lágrimas o en unas pocas palabras sinceras sobre lo que echas de menos. Con el enojo, la decepción se dirige hacia fuera. Sientes el impulso de cuestionar una decisión, alzar la voz o pedirle a alguien que responda por lo ocurrido. Esa reacción puede ir de una leve irritación a la furia.

Supón que un gobierno prometió reducir las emisiones y que sus propias cifras muestran que subieron. Puedes sentir enojo y querer exigir una explicación. O supón que talan un bosque que habías ayudado a proteger. Puedes sentir la pérdida tan profundamente que te cueste hablar. Cualquiera de los dos hechos puede despertar ambas emociones. A medida que crece la ecoansiedad, cada nueva decepción puede hacer volver las que todavía llevas contigo. Según tu temperamento y lo que la pérdida signifique para ti, puede aparecer primero la tristeza, puede aparecer primero el enojo o puedes pasar de uno a otro.

Antes de actuar movido por el enojo, pregúntate: «¿Con qué contaba? ¿Qué me duele de lo que pasó?». Respira con calma y date un poco de tiempo para sentir la respuesta en el cuerpo. Tal vez sientas opresión en el pecho o pesadez en el estómago. Si lo que más te duele es la impotencia, permítete sentir cuánto duele que te importe un desenlace que no podías controlar. Puedes quedarte con ese sentimiento durante unas cuantas respiraciones antes de decidir qué decir o hacer.

Permitirte sentir la decepción puede aliviar parte de la presión que llevas contigo. Tal vez notes que se te relaja la mandíbula o se te hace más fácil respirar. También puedes ver con más claridad qué te enojó y por qué te importó tanto. Eso te deja más energía y atención

para actuar en el mundo. Puedes preguntar qué medidas de reducción de emisiones fallaron o llevar lo que aprendiste al perder un bosque al esfuerzo por proteger otro. Puedes seguir hablando con firmeza. Ahora tienes más claro qué quieres conseguir con lo que dices y haces.

Práctica · Siente el momento antes de responder

Elige una afirmación sobre el clima que te haya enojado. Quizá una persona desconocida bromeó con que tu generación no tiene futuro. O una empresa describió su combustible como limpio y alguien te pidió que repitieras esa afirmación a los clientes. Identifica las palabras exactas. Pregúntate: «¿Con qué contaba? ¿Qué pasó de verdad?». Permítete sentir el enojo sin enviar todavía el mensaje. Respira. Nota cómo se siente el pecho o el vientre antes de empezar a preparar tus argumentos. Si el enojo sigue siendo el sentimiento más claro, quédate con él. También puedes encontrar duelo por los años ya perdidos o miedo a lo que te costaría hablar en el trabajo. Dale un poco de tiempo también a ese sentimiento.

Ahora decide qué quieres conseguir con tu respuesta. Si un organismo público incumplió una meta, podrías pedirle a la persona responsable las cifras reales de emisiones y las decisiones que condujeron a ellas. Si alguien te pidió que presentaras un combustible como limpio, puedes pedir las cifras de emisiones antes de repetir la afirmación. Si te dolió el comentario de un amigo, podrías decir: «Cuando hablas como si mi futuro ya no existiera, me dan ganas de rendirme. ¿De verdad querías decir eso?». A veces lo que querías era compañía ante una mala noticia, y una llamada en privado podría responder a esa necesidad.

Antes de enviar nada, deja el teléfono durante una respiración. ¿Qué sientes ahora que has admitido cuánto te importaba esto? Quizá todavía quieras hacer una pregunta difícil. Tal vez quieras compañía o tiempo para pensar. Puedes elegir una respuesta que atienda esa necesidad aunque nadie conteste.

Hablar con claridad y mantener un límite



El cambio climático es global. Para entender una noticia sobre el clima, pregunta qué pasó, dónde y qué muestran las pruebas. Si un informe dice que un embalse alcanzó su nivel más bajo en treinta años, es una noticia seria para quienes dependen de él. Ese informe por sí solo no te dice cuánta agua hay en otros lugares. Si un estudio dice que es probable que las olas de calor sean más frecuentes en los próximos veinte años, describe un riesgo creciente. Cuando lo cuentes, conserva «es probable» y «en los próximos veinte años». Esos detalles ayudan a entender para qué puede prepararse la gente.

Desestimar noticias inquietantes puede dejarte sin preparación. Añadir por tu cuenta un desenlace peor puede hacer que el problema parezca demasiado grande para afrontarlo. Practica decir con claridad lo que sabes y lo que sientes. «El embalse está más bajo que en cualquier momento de los últimos treinta años. Me da miedo que nos falte agua». Las dos frases son sinceras. La primera le dice a alguien qué midió el informe. La segunda le permite entender por qué te importa.

Si la noticia te deja con ansiedad, respira y date tiempo para sentir lo que despertó. Parte de aprender a vivir con la ansiedad es descubrir que puedes sentir miedo, asimilar información difícil y seguir usando tu criterio. Esa experiencia te ayuda a confiar en ti. El valor puede ser algo tan sencillo como hacer una pregunta cuya respuesta temes oír y escuchar con suficiente atención para saber qué hacer después.

Elige una acción que encaje con lo que aprendiste. Durante una sequía, podrías ayudar a tu escuela a encontrar y reparar una fuga. Si la preocupación es el calor extremo, podrías preguntar cómo está una persona del vecindario cuyo apartamento llega a temperaturas peligrosas. Cada acción responde a una necesidad real. Puedes seguir sintiendo preocupación por el problema más amplio y tener una tarea clara y manejable en la respuesta.

Un amigo te envía videos alarmantes sobre el clima casi todas las noches. Confía en que te tomas en serio el peligro. Y es así. También temes la próxima notificación y te llevas las imágenes a la cama. Acceder a verlo todo puede ocultar dos sentimientos a la vez. Te

asusta lo que le está pasando al planeta y temes que tu amigo se sienta abandonado si le pides que pare.

Dale un momento a cada sentimiento antes de hablar. ¿Qué noticia de anoche sigues llevando contigo? Respira y siente lo que surge en el torso. Después di en privado: «Puede que se enoje conmigo si pongo este límite». Deja abierta esa posibilidad. Si la ansiedad por su reacción decide por ti todas las noches, puedes acabar sintiendo resentimiento hacia alguien a quien querías apoyar.

Práctica · Dos frases que puedes sostener

Usa la primera frase para decir algo cierto sobre ti. «Cuando veo imágenes de inundaciones antes de acostarme, me asusto y pierdo el sueño». Haz una pausa suficiente para sentir lo que es admitirlo. Usa la segunda frase para decir qué harás. «Voy a dejar de ver videos por la noche. El sábado puedo hablar contigo del que más te preocupó». Un límite también puede referirse a lo que te piden los demás. Si un grupo que trabaja por el clima espera que vayas a todos sus eventos de fin de semana, tus dos frases podrían ser: «Después de una semana de trabajo no me quedan fuerzas. Puedo cubrir un turno al mes». Ofrece solo el tiempo y la atención que realmente tienes.

Tu amigo puede decirte: «Qué fácil es apagarlo». Eso puede doler. Siente el impulso de demostrar lo mucho que te importa el cambio climático. Puedes permitirte sentir que no te ha entendido y aun así mantener el límite. «Sí me importa. Me voy a acostar y hablaba en serio sobre el sábado». Cuando dejes el teléfono, tal vez todavía te inquiete decepcionar a tu amigo. Tómate un momento para sentir esa inquietud. Puedes querer a tu amigo y mantener el límite que pusiste.

Cuando hablen, tómate en serio la preocupación por el clima. Podrían mirar juntos qué está haciendo su localidad frente a las inundaciones o hablar de qué te asustó de las imágenes. Mantener un límite te permite atender esa preocupación con la atención que realmente puedes darle.

Para quien guía una conversación

Deja que los participantes ensayen con un ejemplo inventado si lo prefieren. Pueden pedirle a un amigo que no les envíe videos sobre el clima a la hora de acostarse o decirle a un grupo de voluntariado qué turnos pueden cubrir. Deja un tiempo en silencio entre decir la primera frase y decidir la segunda. Pregunta qué sintieron al arriesgarse a decepcionar a la otra persona. Cada participante decide qué compartir y cuándo detenerse.

Cuando mañana trae otro titular



Puedes dedicarle tiempo a un sentimiento el domingo y despertar el lunes con una noticia sobre el clima que te asusta otra vez. Empieza por el lunes. ¿Supiste que unas personas perdieron su hogar, que se canceló un plan de protección o que un proyecto en el que confiabas se quedó corto? Cada caso es una experiencia distinta. Date la oportunidad de averiguar qué efecto tuvo en ti esa noticia en particular.

Fíjate en lo que la ansiedad te pide que hagas. Quizá quieras reenviar el titular a toda la gente que conoces o cerrar todos los mensajes del amigo que te lo mandó. Pregúntate qué buscas con cada opción. ¿Intentas avisar a alguien, buscas compañía o tienes miedo de tener que hablar de otra pérdida? Si puedes sentir ese miedo durante unas cuantas respiraciones, quizá encuentres una forma más sincera de hacer la pregunta. «Esto me afectó mucho. ¿Tienes unos minutos para hablar?».

Práctica · Elige qué harás con la noticia de hoy

Di lo que pasó en una frase. Recuerda lo que esperabas que ocurriera. Pregunta: «¿Qué me duele de la diferencia?». Un compromiso incumplido puede hacer que vuelva la sensación de abandono. Que te excluyan de una decisión sobre el clima puede seguir doliendo incluso después de que hayas encontrado otro trabajo que hacer. Date un poco de tiempo para sentir lo que hay en tu pecho o en tu vientre. Algunas pérdidas merecen que hagas el duelo más de una vez. Cuando puedas, mira a tu alrededor y vuelve a tu día.

Después pregunta qué te corresponde hacer. Si necesitas datos, busca las mediciones reales del proyecto. Si una decisión de viaje o de gasto está en tus manos, considera su costo en emisiones de carbono. Si un grupo local está restaurando la orilla de un río, podrías ir a una jornada de plantación o ayudar a otras personas a encontrarla. Elige una tarea que puedas describir con suficiente claridad para saber cuándo has hecho tu parte. El estado de todo el planeta es demasiado para medir el esfuerzo de una sola persona.

Vuelve a la pregunta «¿Qué te gustaría estar haciendo dentro de veinte años?». Da una respuesta que te importe, aunque el cambio climático haya hecho doloroso desear ese

futuro. Tal vez quieras un hogar donde la gente pueda reunirse a comer. O quieras aprender un oficio que te permita ayudar a que los edificios dejen de usar combustibles fósiles. Permítete sentir tanto el deseo como el miedo a perderlo. ¿Qué te gustaría hacer esta semana porque ese futuro te importa?

Cuando otro titular haga volver la ansiedad, empieza por la parte que dolió. Puedes reconocer los años que se perdieron por la demora y decir qué significó para ti perderlos. Respira y permítete sentir el miedo, el enojo o el duelo que sigue ahí. Un sentimiento que puedes reconocer es un sentimiento que puedes tener en cuenta cuando decides qué hacer. Después, elige algo que quieras aportar al futuro que te importa. Las dos partes de ese trabajo están a tu alcance hoy.

Escrito por MahaVajra para AtmoCare

La ciencia

Elige la pregunta que te interese. Cada capítulo te lleva a la fuente original.

Por qué un futuro incierto puede seguir pesándote



Panu Pihkala (2020) · Revisión de la investigación · Sustainability

Imagina que está subiendo el nivel del río cerca de donde vives. Sabes adónde irías si tuvieras que irte, pero esta noche todavía no sabes si el agua llegará a tu calle. La incertidumbre también puede extenderse mucho más allá. Tal vez estés pensando en dedicarte a la agricultura y te preguntes si habrá suficiente agua para los cultivos que conoces. ¿Qué clase de espera te resulta familiar?

Panu Pihkala examinó distintas disciplinas que usan las palabras ecoansiedad y ansiedad climática. A menudo, los investigadores describían partes distintas de una experiencia. Algunos escribían sobre el miedo a un desenlace concreto. Otros escribían sobre vivir con incertidumbre, tener poco control sobre una decisión o sentirse responsables sin saber qué hacer. Su revisión explica por qué una persona puede sentir inquietud incluso un día en que no hay ninguna emergencia inmediata.

El artículo da a los lectores palabras para expresar estas diferencias. No contó cuántas personas las vivieron ni hizo un seguimiento de personas durante un desastre. Si alguien dice que siente ecoansiedad, todavía necesitas escuchar su historia para saber qué parte le pesa.

Fuente original

Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety

DOI 10.3390/su12197836

Lo que pierdes cuando cambia un lugar conocido



Ashlee Cunsolo y Neville Ellis (2018) · Perspectiva basada en investigación de campo · Nature Climate Change

Piensa en algo que aprendiste al aire libre de una persona a quien quieres. Quizá un familiar mayor te enseñó a leer huellas en la nieve. O alguien del vecindario te mostró cómo guardar semillas de un cultivo que crecía bien durante los veranos secos. El lugar puede formar parte del recuerdo. Volver allí te permite renovar un vínculo o transmitir una habilidad. Cuando ese lugar cambia, la pérdida puede alcanzar la vida familiar y comunitaria.

Cunsolo y Ellis se basaron en trabajos con comunidades inuit del norte de Canadá y comunidades agrícolas de la región triguera australiana. Los entornos son distintos. En ambos, las personas describieron pérdidas ligadas a la tierra, a formas de vida y a conocimientos desarrollados durante generaciones. Los autores distinguieron el duelo por daños que ya se ven, el duelo cuando resulta más difícil usar conocimientos familiares y el duelo por pérdidas que las personas prevén. Un viajero que ya no puede confiar en las condiciones del hielo que conocía puede encontrarse con los tres a la vez.

Estos testimonios explican por qué reemplazar un recurso material puede dejar intacta una pérdida. También muestran el valor de escuchar a quienes conocen un lugar. El artículo ofrece ejemplos de comunidades concretas. No puede decirnos cómo se siente cada familia inuit o cada agricultor australiano.

Fuente original

Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss

DOI 10.1038/s41558-018-0092-2

Lo que 10 000 jóvenes contaron a los investigadores



Caroline Hickman y colegas (2021) · Encuesta en línea en diez países · The Lancet Planetary Health

Cuando las personas adultas les preguntan a los jóvenes por el cambio climático, a menudo les preguntan cuánto les preocupa. Hickman y sus colegas también les preguntaron cómo se sentían respecto a las personas adultas que tomaban las decisiones. Encuestaron a 1000 personas de 16 a 25 años en cada uno de diez países, entre ellos Brasil, India, Nigeria y Filipinas.

De las 10 000 personas que respondieron, el 59 % dijo sentir mucha o muchísima preocupación. Más del 45 % dijo que sus sentimientos sobre el cambio climático habían afectado su vida diaria o su capacidad para desenvolverse. Estas preguntas indagaban cosas distintas. Un estudiante puede tener mucho miedo a los incendios forestales y aun así seguir una clase. Otro puede perder el hilo de una conversación una y otra vez porque piensa que su familia podría tener que dejar su casa.

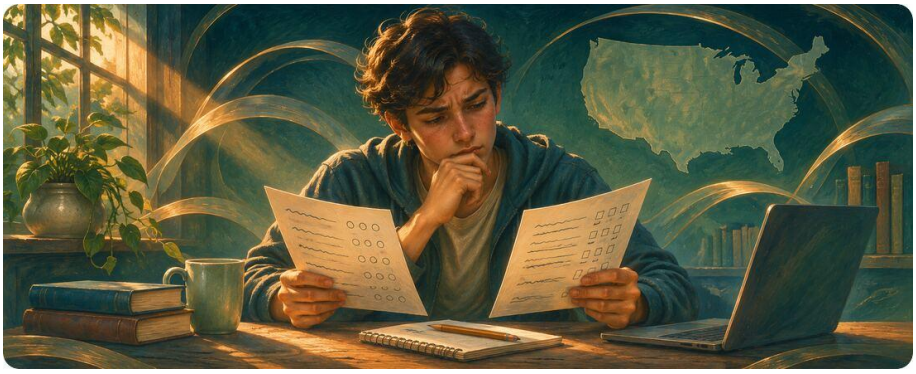
Los jóvenes que valoraban de forma más negativa la respuesta de sus gobiernos también tendían a declarar mayor malestar. Ese hallazgo da a familiares y docentes un motivo para escuchar cuando una conversación gira hacia las promesas incumplidas. Los investigadores preguntaron al mismo tiempo por la preocupación y la respuesta gubernamental. Pudieron ver que las respuestas guardaban relación. No pudieron establecer qué sentimiento apareció primero. Al dar el mismo peso a cada país, el total tampoco sirve para estimar lo que sienten todos los jóvenes del mundo.

Fuente original

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

DOI 10.1016/S2542-5196(21)00278-3

En Estados Unidos, la pregunta cambia la respuesta



R. Eric Lewandowski y colegas (2024) · Encuesta en línea en Estados Unidos · The Lancet Planetary Health

Si vieras un titular que dice que el 85 % de los jóvenes estadounidenses siente preocupación, ¿qué imaginarías? Quizá imaginarías a un adolescente perdiendo el sueño por la próxima ola de calor. Otra persona podría imaginar a un joven votante lo bastante preocupado para preguntar a cada candidato por las emisiones y que, aun así, duerme bien. El estudio del que sale esa cifra nos permite ser más precisos.

En 2023, un equipo de investigación recogió las respuestas de 15 793 personas de 16 a 25 años en los 50 estados y en Washington D. C. En los resultados ponderados, el 85,0 % sentía al menos una preocupación moderada por el cambio climático. Cuando los investigadores contaron solo las dos respuestas de mayor intensidad, mucha o muchísima preocupación, la cifra fue del 57,9 %. En otra pregunta, el 38,3 % dijo que sus sentimientos sobre el clima afectaban negativamente su vida diaria.

Los participantes también describieron fenómenos meteorológicos extremos que habían vivido y decisiones que estaban considerando para el futuro. Esos relatos nos dicen qué recordaban y qué planes tenían cuando respondieron en línea. Tener pensado votar de determinada manera es distinto de haber emitido un voto. Un relato de dificultades cotidianas merece atención, y un profesional clínico necesitaría más información para evaluar a la persona.

Fuente original

Climate emotions, thoughts, and plans among US adolescents and young adults: a cross-sectional descriptive survey and analysis by political party identification and self-reported exposure to severe weather events

DOI 10.1016/S2542-5196(24)00229-8

Cómo describieron su experiencia los estudiantes de Québec



Institut de la statistique du Québec (publicación de 2024) · Encuesta de secundaria en Québec, 2022–2023

Piensa en cuatro estudiantes de la misma escuela. Uno piensa en el cambio climático en el autobús todas las mañanas. Otra siente ansiedad cuando las noticias muestran una inundación. Un tercero rara vez piensa en el tema. Pueden vivir en la misma calle y dar respuestas muy distintas.

La encuesta de Québec preguntó a los estudiantes de secundaria con qué frecuencia sentían ecoansiedad. Alrededor del 34 % respondió que nunca la sentía, el 41 % que la sentía a veces, el 17 % que la sentía a menudo y el 8 % que la sentía siempre o casi siempre. Las chicas declararon con mayor frecuencia sentirla a menudo o casi todo el tiempo. El instituto no encontró en este indicador una diferencia estadísticamente clara por curso escolar.

La pregunta mide con qué frecuencia los estudiantes reconocían el sentimiento. No nos dice cuánto duró cada episodio ni si les impidió asistir a clase. La encuesta abarcó escuelas públicas y privadas de lengua francesa e inglesa en 16 regiones sanitarias. Entre sus exclusiones estaban Nunavik, los territorios cree de la bahía de James y las escuelas que enseñaban en una lengua indígena. Es necesario escuchar a esas comunidades por sí mismas.

Fuente original

Écoanxiété

https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/environnement/ecoanxiete

Por qué la preocupación se manifiesta de forma distinta en cada comunidad



Claire L. Niedzwiedz, S. M. Kankawale y S. V. Katikireddi (2025) · Revisión sistemática · Nature Mental Health

Un niño puede enterarse de una inundación por una alerta de noticias, por alguien del vecindario o porque el agua llegó a la puerta de su propia casa. Un teléfono puede llevar imágenes alarmantes al hogar. También puede ser el lugar donde una persona joven busca información porque ya siente preocupación. Saber que la preocupación y la consulta de noticias coinciden deja abiertas ambas posibilidades.

Niedzwiedz y sus colegas reunieron 69 estudios sobre personas jóvenes. Los investigadores encontraron relaciones con la exposición directa a peligros, los vínculos entre generaciones, la cobertura de las noticias y lo que los jóvenes pensaban de la actuación de sus gobiernos. Los resultados variaban según el entorno. En algunos estudios, los jóvenes de zonas rurales declaraban mayor preocupación. En otros, ocurría lo contrario.

Muchos investigadores reclutaron participantes en línea. Era fácil que quedaran fuera jóvenes con acceso limitado a internet. La revisión también encontró mucho más trabajo de unas partes del mundo que de otras. Si intentas entender una escuela o una localidad concreta, estos estudios te dan preguntas que vale la pena hacer. Las personas que viven allí tienen respuestas que un promedio calculado lejos de allí no puede ofrecer.

Fuente original

A systematic review of social, political and geographic factors associated with eco-anxiety in children and young people

DOI 10.1038/s44220-025-00550-z

¿Puede la preocupación ayudarte a notar qué requiere atención?



Charlie Kurth y Panu Pihkala (2022) · Análisis conceptual · Frontiers in Psychology

Imagina que oyes que se han secado varios pozos cerca de tu localidad. La inquietud te lleva a preguntar de dónde obtendrá agua la población. Una preocupación muy distinta podría empezar cuando una empresa anuncia un vuelo con bajas emisiones de carbono. Antes de comprar el pasaje, preguntas cómo calculó esas emisiones. A Kurth y Pihkala les interesó ese momento entre sentir inquietud y hacer una pregunta concreta.

Los autores describen una clase de ansiedad que puede dirigir tu atención hacia una decisión incierta e impulsarte a buscar información. La llaman ecoansiedad práctica. También explican por qué esa palabra amplia puede describir experiencias muy distintas. A quien da vueltas sin parar a un peligro y no puede descansar quizá le quede poca atención para investigarlo.

El artículo ofrece una interpretación de cómo puede funcionar un sentimiento. Los autores no asignaron a nadie la tarea de sentir mayor preocupación ni midieron qué hizo después. Su idea ayuda a explicar por qué alguien puede querer una respuesta sin querer que desaparezca hasta el último rastro de preocupación. Que la preocupación haya ayudado en un caso concreto depende de lo que ocurrió después.

Fuente original

Eco-anxiety: What it is and why it matters

DOI 10.3389/fpsyg.2022.981814

Después del incendio en Fort McMurray



Matthew R. G. Brown y colegas (2021) · Encuestas escolares repetidas · Frontiers in Psychiatry

Volver a casa después de una evacuación es una fecha en el calendario. Para un estudiante, la experiencia puede continuar mucho después. Quizá sus amigos se hayan mudado. El humo en el aire el verano siguiente puede recordarle el día en que todos tuvieron que irse.

Después del incendio forestal de 2016 en Fort McMurray, los sistemas escolares público y católico de la ciudad encuestaron a estudiantes de 7.º a 12.º grado. Hubo 3070 respuestas en 2017, 3265 en 2018 y 3041 en 2019. A lo largo de esas encuestas empeoraron los indicadores de estrés postraumático, ansiedad y depresión. Ese patrón puso en duda la suposición de que el paso del tiempo por sí solo traería una mejora constante.

Las encuestas eran anónimas. Los investigadores pudieron comparar los grupos que respondieron cada año, pero no seguir la recuperación de un mismo estudiante en las tres encuestas ni atribuir todos los cambios al incendio. Midieron varias clases de malestar después de un desastre. Contar esas puntuaciones como casos de ecoansiedad borraría la diferencia entre temer una pérdida futura y vivir una pérdida real.

Fuente original

Mental Health Symptoms Unexpectedly Increased in Students Aged 11–19 Years During the 3.5 Years After the 2016 Fort McMurray Wildfire: Findings From 9,376 Survey Responses

DOI 10.3389/fpsyt.2021.676256

Cuando el duelo va y viene



Panu Pihkala (2022) · Revisión narrativa y modelo propuesto · Sustainability

Puedes pasar un sábado ayudando a restaurar la orilla de un río y sentirte bien con ese trabajo. El domingo, una foto antigua del río puede traerte de vuelta la tristeza. O quizá sientas alivio cuando tu familia encuentra un lugar más seguro donde vivir tras varias inundaciones y después eches de menos la casa que dejaste. Es posible sentir las dos cosas ante el mismo cambio.

Pihkala reunió trabajos anteriores sobre el malestar y el duelo ecológicos y propuso una forma de describir ese movimiento. Su modelo da lugar a la acción, a sentir la pérdida y a veces a dejar el tema a un lado para que el resto de la vida pueda continuar. Estas experiencias pueden volver o superponerse. A alguien le puede importar el mismo lugar tanto los días en que habla de él como aquellos en que necesita distancia.

Esta es una propuesta para orientarse en la experiencia. El artículo no hizo un seguimiento de un grupo representativo para ver si todo el mundo pasaba por los mismos pasos. Le da al lector palabras para una experiencia cambiante. No fija plazos para hacer el duelo por un paisaje ni para recuperarse de una pérdida.

Fuente original

The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal
DOI 10.3390/su142416628

El enojo, la tristeza y la preocupación pueden llevarte en distintas direcciones



Samantha K. Stanley, Teaghan L. Hogg, Zoe Leviston e Iain Walker (2021) · Análisis de una encuesta australiana · The Journal of Climate Change and Health

En una reunión pública podrías oír el enojo de alguien del vecindario cuyas reiteradas advertencias de inundación no se tomaron en serio. En un aula, un estudiante puede quedarse en silencio, triste, al saber qué significa para un arrecife el calentamiento del mar. A los dos les puede importar el asunto por igual. Juntar sus respuestas bajo una sola etiqueta haría que se perdiera algo.

Stanley y sus colegas examinaron datos de una encuesta australiana sobre el enojo, la ansiedad y los sentimientos depresivos relacionados con el clima. Quienes declaraban más enojo también tendían a declarar más acción colectiva y más conductas individuales en favor del medioambiente, junto con una mejor salud mental según las medidas utilizadas. La ansiedad y los sentimientos depresivos relacionados con el clima se asociaban con un menor bienestar. El patrón de la acción colectiva volvía a ser distinto. Las personas que declaraban más sentimientos depresivos relacionados con el clima eran más propensas a decir que participaban, mientras que las que declaraban más ansiedad climática eran menos propensas a hacerlo.

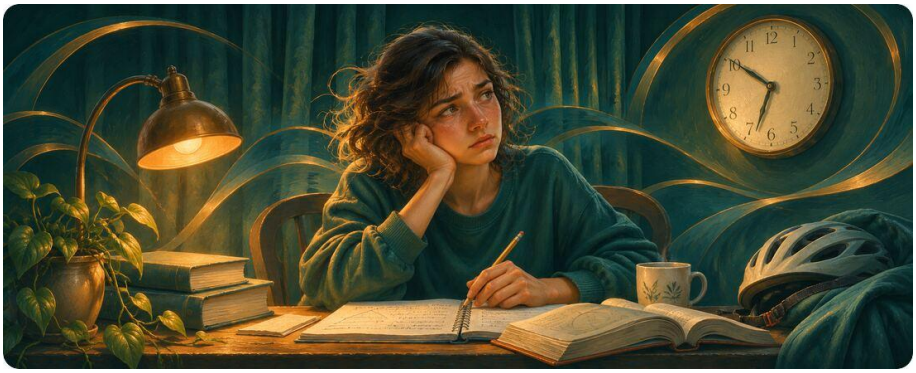
Son comparaciones entre las personas que respondieron. No muestran que enojar a alguien vaya a mejorar su salud. La expresión «sentimientos depresivos» describe lo que las personas declararon en una encuesta. Un diagnóstico de depresión requiere una evaluación individual. Preguntar a qué sentimiento se refiere alguien puede cambiar toda la conversación.

Fuente original

From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing

DOI 10.1016/j.joclim.2021.100003

Cómo miden los investigadores la interferencia con la vida diaria



Susan Clayton y Bryan T. Karazsia (2020) · Tres estudios de medición · Journal of Environmental Psychology

Hay una diferencia entre pensar en el cambio climático durante una conversación y tener tantas dificultades para concentrarte que pierdes el hilo de lo que te dice un amigo. El sueño ofrece otro ejemplo. Puedes pensar en las emisiones mientras programas el despertador o pasar horas en vela dándole vueltas a un informe climático. Un buen cuestionario tiene que captar la diferencia.

Clayton y Karazsia empezaron con 197 participantes en línea. Examinaron qué respuestas tendían a darse juntas. Un segundo grupo de 199 les ayudó a comprobar si el patrón volvía a aparecer. Un tercer estudio con 217 participantes examinó las respuestas a mensajes sobre el clima y cómo se adaptaban las personas. Dos partes de la medida se referían a las dificultades con los pensamientos y sentimientos y a las dificultades para seguir con actividades cotidianas, como trabajar o estudiar.

Los investigadores pueden usar estas preguntas para saber más de lo que les diría una sola valoración de la preocupación. Pero una puntuación por sí sola tiene un significado limitado. Dos personas pueden llegar al mismo total con respuestas muy distintas. Un cuestionario desarrollado con muestras en línea también necesita más comprobaciones antes de que se use para sacar conclusiones sobre otra comunidad.

Fuente original

Development and validation of a measure of climate change anxiety

DOI 10.1016/j.jenvp.2020.101434

Cuatro formas en que puede manifestarse la misma preocupación



Teaghan L. Hogg, Samantha K. Stanley y Léan V. O'Brien (2024) · Validación de un cuestionario · Climatic Change

Una persona se pone nerviosa cuando surge el tema del clima. Otra pasa la noche en vela dándole vueltas al mismo pensamiento. Una tercera pasa el trayecto al trabajo pensando en el impacto del combustible que usa. Preguntar solo «¿Sientes ansiedad?» les ofrece a las tres casi el mismo espacio para responder.

Hogg y sus colegas adaptaron un cuestionario previo sobre problemas ambientales para que se centrara en el cambio climático. Lo probaron con 501 participantes del Reino Unido y 508 de Estados Unidos. Las respuestas respaldaron cuatro grupos de experiencias. En palabras cotidianas, eran sentimientos de ansiedad, cambios en las actividades habituales, pensamientos que vuelven una y otra vez y preocupación por la propia contribución. Las 13 preguntas permitían examinar estos patrones por separado.

Traducir requiere algo más que sustituir palabras. Las personas tienen que entender las preguntas de maneras comparables. La coincidencia en estas dos muestras les da un punto de partida a los investigadores. Todavía queda por saber cómo funcionarán las preguntas para un niño, para una clase francófona de Québec o para alguien que está pasando por un desplazamiento.

Fuente original

Validation of the Hogg Climate Anxiety Scale
DOI 10.1007/s10584-024-03726-1

Por qué los estudios usan distintas reglas para medir



Sashka K. Samarawickrama y colegas (2025) · Revisión sistemática de cuestionarios · The Journal of Climate Change and Health

Antes de comparar dos estudios, conviene saber qué preguntas les hicieron los investigadores a las personas. Un cuestionario puede preguntar con qué frecuencia alguien piensa en la contaminación. Otro puede preguntar si los pensamientos sobre el cambio climático interrumpen su sueño. Puede valer la pena hacer ambas preguntas y obtener cifras muy distintas.

Samarawickrama y sus colegas examinaron 67 artículos sobre el desarrollo o la evaluación de cuestionarios. Identificaron 12 escalas. Cuatro abordaban la ecoansiedad en sentido amplio y ocho se centraban en la ansiedad climática. La mitad se había desarrollado para adultos. La mayoría se desarrolló en contextos occidentales o europeos. El equipo también encontró lagunas en la forma en que los investigadores probaron las escalas en distintos grupos.

De las herramientas revisadas, consideraron que la Hogg Eco-Anxiety Scale y la parte sobre ansiedad climática del Inventory of Climate Emotions eran las más sólidas para sus respectivos propósitos. Una mide una respuesta ambiental amplia y la otra una respuesta específica al clima. Cuando leas un estudio, fíjate en la pregunta que se hizo, la edad de quienes respondieron y qué período se les pidió que recordaran.

Fuente original

Assessing eco-anxiety across the lifespan: A systematic review of current global scales

DOI 10.1016/j.joclim.2025.100595

Qué significa una puntuación de 35 sobre 100



Francesca Gallè y colegas (2025) · Revisión sistemática y síntesis estadística · Healthcare

Imagina que das a diez personas una regla de cero a cien para describir una experiencia. Si cada una marca 35, el promedio es 35. Si cinco marcan cero y cinco marcan 70, el promedio también es 35, aunque los dos conjuntos de respuestas sean completamente distintos. ¿Significaría alguno de los dos promedios que el 35 % de las personas tuvo esa experiencia? Las marcas no te dicen nada de eso. Ni siquiera se ha trazado una línea que indique qué se contaría como un caso.

Gallè y sus colegas revisaron 69 artículos. Pudieron combinar los resultados de 60 estudios, que abarcaban a más de 65 000 participantes. Después de poner las puntuaciones en una escala común, estimaron un promedio de 34,8 sobre 100. El intervalo de confianza del 95 % para ese promedio combinado iba de 29,6 a 39,9. Este intervalo describe la incertidumbre en torno al promedio. No es el rango de las puntuaciones individuales.

Tanto el cuestionario como el país se asociaban con diferencias en las puntuaciones. Convertir varias reglas a la misma longitud permite hacer cálculos. No vuelve idénticas una pregunta sobre pensamientos de ansiedad y otra sobre interrupciones del sueño. Un titular que convierte 34,8 en un porcentaje de personas comunica a los lectores una afirmación distinta de la que respalda el estudio.

Fuente original

Assessing the Presence of Eco-Anxiety in the General Population: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression

DOI 10.3390/healthcare13212716

Lo que 32 países nos dicen sobre la acción



Charles A. Ogunbode y colegas (2022) · Encuesta internacional · Journal of Environmental Psychology

¿Una persona a quien le preocupa el cambio climático suele actuar movida por esa preocupación? Importa qué acción tienes en mente. Cambiar una costumbre en casa, hablar en una reunión y asistir a una manifestación le exigen cosas distintas a una persona.

Ogunbode y sus colegas compararon las respuestas de 12 246 personas de 32 países. Una mayor ansiedad climática se relacionó con un menor bienestar mental en 31 de las 32 muestras nacionales. El equipo encontró una relación estadística con conductas ambientales cotidianas en 24 países y con el activismo en 12. Estas cifras se refieren a los países donde los investigadores detectaron una relación. No indican qué proporción de la población de cada país participaba en el activismo.

Muchos participantes eran estudiantes o voluntarios. La encuesta recogió un momento de sus vidas. No podía mostrar que asistir a una manifestación aliviara el malestar de una persona. El dinero, el tiempo, la seguridad y la oportunidad de participar pueden cambiar lo que alguien es capaz de hacer. El grado de actividad pública de una persona dice poco de cuánto le importa un asunto.

Fuente original

Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries

DOI 10.1016/j.jenvp.2022.101887

Qué muestran en conjunto 94 estudios con adultos



Clara Kühner, Corinna Gemmecke, Joachim Hüffmeier y Hannes Zacher (2025) · Metaanálisis · Global Environmental Change

Una encuesta puede encontrar que las personas preocupadas actúan más. Otra puede encontrar que se sienten peor. ¿Pueden ser ciertos los dos hallazgos? Kühner y sus colegas reunieron 94 estudios con 170 747 adultos de 27 países. Este tipo de investigación combina resultados de estudios previos para ver qué patrones se repiten.

En el conjunto de los estudios, quienes declaraban una mayor ansiedad climática tendían a declarar un menor bienestar. También tendían a declarar más acciones por el clima. Los dos hallazgos pueden coexistir. Puedes ayudar a proteger un humedal y seguir sintiendo ansiedad por su futuro. O pedirle a tu empleador que reduzca el consumo de energía y perder el sueño por la lentitud de los avances. Los investigadores también examinaron relaciones con la atención a la información sobre el clima y con las percepciones de los riesgos climáticos.

Una gran muestra combinada ayuda a describir patrones que se repiten. No puede convertir en experimentos unas encuestas realizadas una sola vez. Estos resultados no nos dicen si una hora más de voluntariado haría que te sintieras mejor esa noche. Además, se refieren a personas adultas. Un niño de diez años que se entera del cambio climático en la escuela tiene ante sí otras opciones.

Fuente original

Climate change anxiety: A meta-analysis
DOI 10.1016/j.gloenvcha.2025.103015

Qué ocurrió cuando los investigadores siguieron a los mismos adolescentes



Salla Veijonaho, Lauri Hietajärvi, Maria Ojala y Katariina Salmela-Aro (2025) · Estudio en tres etapas en Finlandia · Journal of Environmental Psychology

Una foto de una clase puede decirte quién es más alto hoy. Para saber quién está creciendo, necesitas volver a medir a las mismas personas más adelante. Piensa en un ejemplo relacionado con el clima. Una factura de electricidad te dice cuánta electricidad usó una vivienda ese mes. Para saber si el consumo subió o bajó, necesitas lecturas de esa misma vivienda a lo largo del tiempo. La misma idea importa cuando los investigadores preguntan si el malestar de un adolescente por el clima conduce a la acción.

Veijonaho y sus colegas estudiaron a 684 adolescentes finlandeses de 12 a 17 años. Invitaron a estudiantes de 14 escuelas a responder preguntas durante tres primaveras, de 2021 a 2023. El análisis incluyó a jóvenes que respondieron al menos dos veces. Los investigadores preguntaron si un cambio respecto al nivel de conducta esperado para cada adolescente predecía un cambio posterior en el malestar de esa misma persona.

Hacer más de lo esperado un año se asoció con un mayor malestar al año siguiente. Un mayor malestar también se relacionó con menos conductas ambientales de las esperadas más adelante. Esto es distinto de preguntar si las personas más activas de un grupo son también quienes más se preocupan. Seguir a las mismas personas aclara el orden de los hechos. Aun así, los cambios en la escuela, la familia o la comunidad durante el año podrían haber influido en ambas experiencias.

Fuente original

From distress to action? – A three-wave longitudinal study of climate change distress, pro-environmental behavior, and coping strategies among Finnish adolescents

DOI 10.1016/j.jenvp.2025.102676

Qué nos puede decir un pequeño ensayo de tratamiento



Nike Lindhe y colegas (2023) · Ensayo piloto aleatorizado con adultos · Behaviour Research and Therapy

Cuando alguien dice que un programa le ayudó, la siguiente pregunta es qué le podría haber pasado en esas mismas semanas sin el programa. Una forma de saber más es asignar al azar quién empieza ahora y quién espera. Comparar los dos grupos les da más información a los investigadores que los testimonios por sí solos.

Lindhe y sus colegas reclutaron a 60 adultos de 23 a 73 años. A treinta les asignaron ocho semanas de terapia cognitivo-conductual en línea con apoyo de un terapeuta. Los otros treinta quedaron en lista de espera. Al final, el grupo de tratamiento obtuvo mejores resultados en las medidas de depresión, estrés, calidad de vida y malestar relacionado con el clima. El equipo no encontró una diferencia estadísticamente clara entre los grupos en varias otras medidas, entre ellas la ansiedad general y el insomnio.

Fue un primer ensayo pequeño. Las personas en lista de espera recibieron menos atención profesional, por lo que el estudio no pudo aislar qué parte del programa ayudó. Puso a prueba una intervención concreta con apoyo de un terapeuta. Sus resultados no establecen los efectos de un libro de uso autónomo, un taller escolar o la futura guía de AtmoCare.

Fuente original

Tailored internet-delivered cognitive behavioral therapy for individuals experiencing psychological distress associated with climate change: A pilot randomized controlled trial

DOI 10.1016/j.brat.2023.104438

¿Y si ambos grupos se sienten mejor?



Terra Léger-Goodes y colegas (2026) · Ensayo piloto aleatorizado por aulas · Chronic Stress

Imagina que un docente mira las puntuaciones de una clase en una encuesta antes y después de una serie de talleres. Los niños declaran menos preocupación al final. Sería fácil atribuir la mejora a los talleres. Ahora supón que los niños del aula de al lado mejoraron más o menos lo mismo mientras esperaban su turno.

Léger-Goodes y sus colegas estudiaron a 87 estudiantes de primaria en cuatro aulas. Los 46 niños del grupo de intervención participaron en un programa de siete semanas que usó el arte y el diálogo filosófico. Los otros 41 quedaron en lista de espera. Algunas medidas de ecoansiedad bajaron con el tiempo en ambos grupos. El equipo no encontró una ventaja estadísticamente clara del programa en los resultados medidos, incluido el afrontamiento.

Cuatro aulas ofrecen evidencia limitada sobre lo que podría funcionar en otros lugares. Aun así, el resultado enseña algo importante. Un cambio entre septiembre y noviembre puede tener muchas explicaciones. Quizá terminó una temporada de incendios que causaba miedo. O quizá los estudiantes de ambas aulas encontraron a algún adulto con quien hablar. Son posibilidades que se pueden investigar. Si queremos saber si una actividad concreta ayudó, también necesitamos escuchar a los niños que pasaron esas mismas semanas sin ella.

Fuente original

Evaluating the Effectiveness of a Creative Arts and Philosophical Inquiry Intervention Rooted in Self-Determination Theory to Promote Adaptive Coping with Eco-Anxiety among Elementary School Children: A Pilot Randomized Cluster Trial

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42016021/

Cuándo le vendría bien más apoyo a un joven



American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (marzo de 2024) · Facts for Families, n.º 137

Un adolescente dice: «Sigo pensando en lo que va a pasar aquí». Antes de buscar una respuesta tranquilizadora, conviene escuchar el resto de la frase. Una persona joven podría decir: «Me da miedo que el próximo incendio llegue a nuestra casa». Otra podría decir: «Mis amigos se tuvieron que mudar después de la inundación. Los echo de menos». ¿Está anticipando un peligro o viviendo una pérdida? ¿Sigue pensando en eso incluso cuando quiere dormir o estar con sus amigos?

La American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aconseja a los adultos escuchar y tomar en serio las preocupaciones de los jóvenes. El miedo puede tener sentido ante un peligro real. La academia también describe situaciones que requieren ayuda profesional, entre ellas el malestar que interfiere con el sueño, las actividades habituales o la calidad de vida. Un padre, una madre o una persona cuidadora puede hablar de esos cambios concretos con un profesional de la salud. Un lector joven puede empezar contándole a un adulto de confianza qué se le ha hecho difícil.

Esta fuente ofrece orientación profesional para las familias. Les da una manera de reconocer cuándo conviene buscar más apoyo. No ofrece una puntuación de cuestionario que haya que alcanzar antes de pedir ayuda.

Fuente original

Climate Change and Climate Distress in Youth

https://www.aacap.org/AACAP/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Climate_Change_Climate_Distress_Youth-137.aspx

Qué quiere decir la gente cuando habla de esperanza



Panu Pihkala (2018) · Artículo conceptual · Zygon

Cuando alguien dice que tiene esperanza por un bosque dañado, ¿qué quiere decir? Puede que espere que se recupere. También puede saber que algunas pérdidas perdurarán y aun así querer proteger la parte que sobrevive. Esos dos sentidos importan cuando las personas intentan hablar con sinceridad entre sí.

Pihkala examinó cómo las personas y las comunidades dan sentido a la pérdida ecológica, la incertidumbre y la esperanza. Se basó en textos psicológicos y espirituales y consideró qué pasa cuando la gente siente que no puede hablar del duelo ambiental. Su argumento da lugar a una esperanza que no requiere predecir el éxito. Una persona puede valorar la oportunidad de reparar algo sin saber cuánto se podrá salvar.

Este artículo explora el significado. No puso a prueba un tratamiento ni comparó a personas con creencias distintas. Los lectores pueden hacerse la pregunta en sus propios términos. Quizá esperes que vuelva a crecer una parte de un bosque quemado porque ves que están brotando árboles. O quizá apoyes un acuerdo internacional para reducir las emisiones porque crees que el esfuerzo vale la pena, aunque dudes que se apruebe. Cuando hablas de esperanza, ¿qué sentido se acerca más a lo que quieres decir?

Fuente original

Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change

DOI 10.1111/zygo.12407

Fuentes

Investigación y orientación profesional

Panu Pihkala (2020) · Revisión de la investigación · Sustainability · Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety

DOI 10.3390/su12197836

Ashlee Cunsolo y Neville Ellis (2018) · Perspectiva basada en investigación de campo · Nature Climate Change · Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss

DOI 10.1038/s41558-018-0092-2

Caroline Hickman y colegas (2021) · Encuesta en línea en diez países · The Lancet Planetary Health · Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

DOI 10.1016/S2542-5196(21)00278-3

R. Eric Lewandowski y colegas (2024) · Encuesta en línea en Estados Unidos · The Lancet Planetary Health · Climate emotions, thoughts, and plans among US adolescents and young adults: a cross-sectional descriptive survey and analysis by political party identification and self-reported exposure to severe weather events

DOI 10.1016/S2542-5196(24)00229-8

Institut de la statistique du Québec (publicación de 2024) · Encuesta de secundaria en Québec, 2022–2023 · Écoanxiété

https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/environnement/ecoanxiete

Claire L. Niedzwiedz, S. M. Kankawale y S. V. Katikireddi (2025) · Revisión sistemática · Nature Mental Health · A systematic review of social, political and geographic factors associated with eco-anxiety in children and young people

DOI 10.1038/s44220-025-00550-z

Charlie Kurth y Panu Pihkala (2022) · Análisis conceptual · Frontiers in Psychology · Eco-anxiety: What it is and why it matters

DOI 10.3389/fpsyg.2022.981814

Matthew R. G. Brown y colegas (2021) · Encuestas escolares repetidas · Frontiers in Psychiatry · Mental Health Symptoms Unexpectedly Increased in Students Aged 11–19 Years During the 3.5 Years After the 2016 Fort McMurray Wildfire: Findings From 9,376 Survey Responses

DOI 10.3389/fpsyt.2021.676256

Panu Pihkala (2022) · Revisión narrativa y modelo propuesto · Sustainability · The Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief: A Narrative Review and a New Proposal

DOI 10.3390/su142416628

Samantha K. Stanley, Teaghan L. Hogg, Zoe Leviston e Iain Walker (2021) · Análisis de una encuesta australiana · The Journal of Climate Change and Health · From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing

DOI 10.1016/j.joclim.2021.100003

Susan Clayton y Bryan T. Karazsia (2020) · Tres estudios de medición · Journal of Environmental Psychology · Development and validation of a measure of climate change anxiety

DOI 10.1016/j.jenvp.2020.101434

Teaghan L. Hogg, Samantha K. Stanley y Léan V. O'Brien (2024) · Validación de un cuestionario · Climatic Change · Validation of the Hogg Climate Anxiety Scale

DOI 10.1007/s10584-024-03726-1

Sashka K. Samarawickrama y colegas (2025) · Revisión sistemática de cuestionarios · The Journal of Climate Change and Health · Assessing eco-anxiety across the lifespan: A systematic review of current global scales

DOI 10.1016/j.joclim.2025.100595

Francesca Gallè y colegas (2025) · Revisión sistemática y síntesis estadística · Healthcare · Assessing the Presence of Eco-Anxiety in the General Population: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression

DOI 10.3390/healthcare13212716

Charles A. Ogunbode y colegas (2022) · Encuesta internacional · Journal of Environmental Psychology · Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries

DOI 10.1016/j.jenvp.2022.101887

Clara Kühner, Corinna Gemmecke, Joachim Hüffmeier y Hannes Zacher (2025) · Metaanálisis · Global Environmental Change · Climate change anxiety: A meta-analysis

DOI 10.1016/j.gloenvcha.2025.103015

Salla Veijonaho, Lauri Hietajärvi, Maria Ojala y Katariina Salmela-Aro (2025) · Estudio en tres etapas en Finlandia · Journal of Environmental Psychology · From distress to action? – A three-wave longitudinal study of climate change distress, pro-environmental behavior, and coping strategies among Finnish adolescents

DOI 10.1016/j.jenvp.2025.102676

Nike Lindhe y colegas (2023) · Ensayo piloto aleatorizado con adultos · Behaviour Research and Therapy · Tailored internet-delivered cognitive behavioral therapy for individuals experiencing psychological distress associated with climate change: A pilot randomized controlled trial

DOI 10.1016/j.brat.2023.104438

Terra Léger-Goodes y colegas (2026) · Ensayo piloto aleatorizado por aulas · Chronic Stress · Evaluating the Effectiveness of a Creative Arts and Philosophical Inquiry Intervention Rooted in Self-Determination Theory to Promote Adaptive Coping with Eco-Anxiety among Elementary School Children: A Pilot Randomized Cluster Trial

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42016021/

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (marzo de 2024) · Facts for Families, n.º 137 · Climate Change and Climate Distress in Youth

https://www.aacap.org/AACAP/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Climate_Change_Climate_Distress_Youth-137.aspx

Panu Pihkala (2018) · Artículo conceptual · Zygon · Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change

DOI 10.1111/zygo.12407