

Transformar la ecoansiedad en acción climática y ambiental

Irene Baños Ruiz

8 de febrero de 2024
Logroño



Ecoansiedad

“Miedo crónico frente al desastre ambiental”

Asociación Psicológica Americana (2019)

Solastalgia

Glenn Albercht (2005)

“El dolor y la desolación que el ser humano sufre, al contemplar la degradación del paisaje natural con el que se identifica y que considera parte de su identidad y su vida”

Ecoansiedad

Conjunto de emociones relacionadas con la concienciación sobre la crisis climática y medioambiental

- **Miedo, estrés, ansiedad o tristeza** debido a la gravedad de la situación
- **Enfado o rabia** por la disonancia entre la gravedad y la acción
- **Frustración** por no disponer de las herramientas para reducir los impactos
- **Culpabilidad** por contribuir, aunque sea mínimamente, a empeorar la situación



Ecoansiedad

ARTICLES | VOLUME 5, ISSUE 12, E863-E873, DECEMBER 2021 [Download Full Issue](#)

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

Caroline Hickman, MSc   • Elizabeth Marks, ClinPsyD [†] • Panu Pihkala, PhD • Prof Susan Clayton, PhD • R Eric Lewandowski, PhD • Elouise E Mayall, BSc • et al. [Show all authors](#) • [Show footnotes](#)

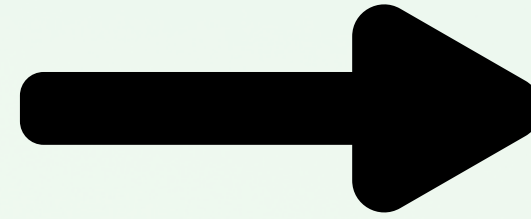
[Open Access](#) • Published: December, 2021 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

  Journal of Environmental Psychology
Volume 84, December 2022, 101887

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

- **No es una enfermedad**, aunque la OMS la reconoce como un riesgo para la salud: puede traducirse en síntomas físicos que van desde la falta de energía o atención a los ataques de pánico
- +80% muestra preocupación; +50% afecta a su vida diaria
- Problema global e intergeneracional

Ecoansiedad



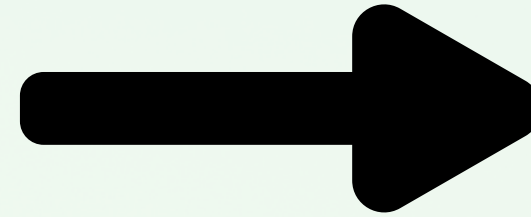
Acción



Ecoansiedad como aliada,
como impulso de cambio

“Ansiedad práctica”

Ecoansiedad

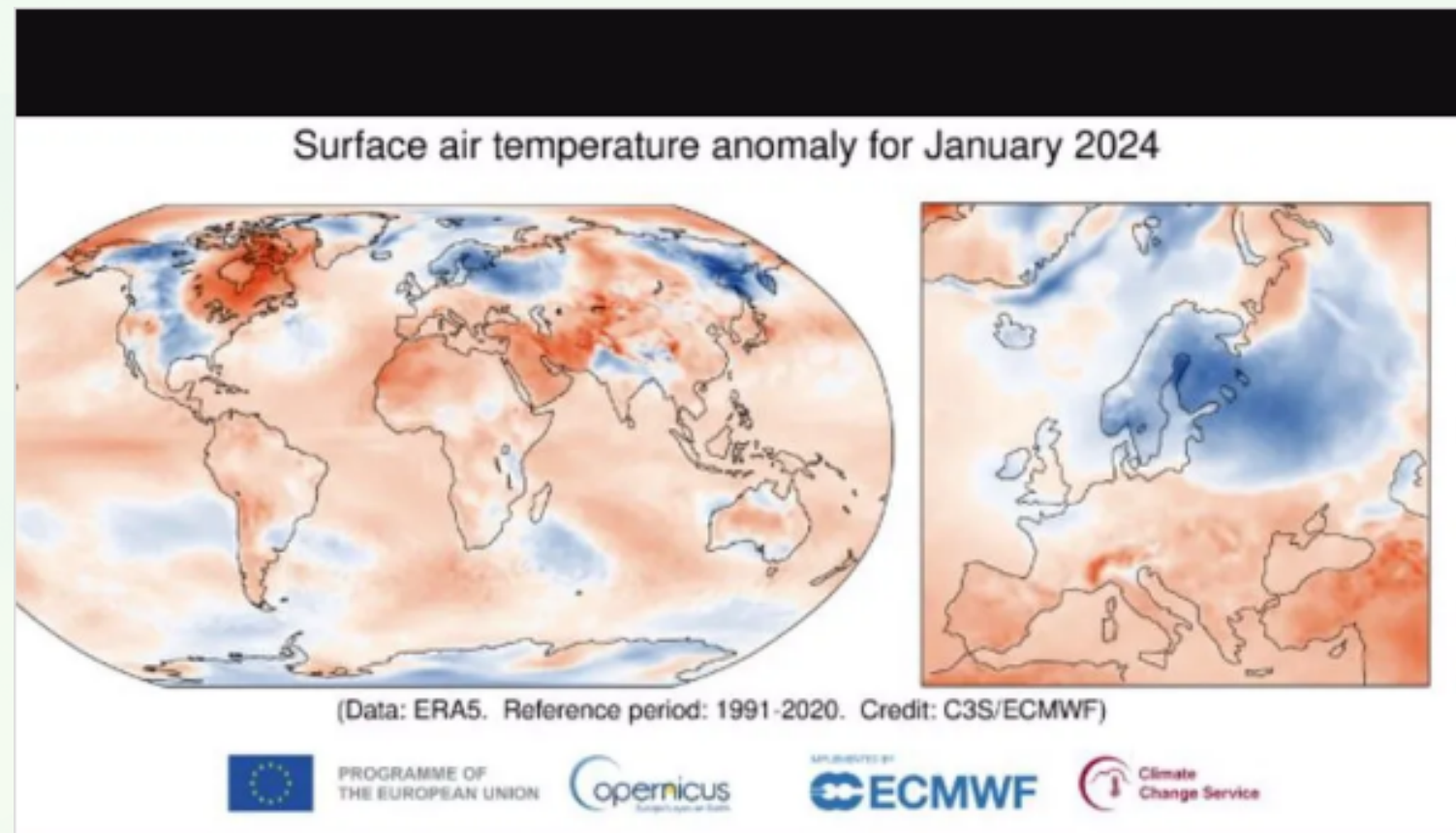


Acción

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DE LA REALIDAD

- Alejarse de la culpabilización y el perfeccionismo
- Imperfección colectiva vs. perfección individual
- Comunicar, unirse y pasar a la acción

Comunicación y ecoansiedad



Enero récord de calor mundial, 1,66 grados sobre nivel preindustrial

Enero de 2024 fue el enero más cálido a nivel mundial, con una temperatura media del aire...

ciencia plus



El cambio climático ha quitado la vida a casi cuatro millones de personas

Un estudio publicado en Nature Medicine contabiliza el número de fallecimientos derivados de los estragos que el cambio climático causa en el ambiente, la alimentación y la salud. La mayoría de las víctimas son...

WIRED / Feb 7

Comunicación y ecoansiedad



Iberdrola recibe un año más la calificación "A" por su transparencia en materia de cambio climático

Iberdrola se ha mantenido con la calificación "A" en el índice más prestigioso de cambio climático en el mundo, el CDP

ok okdiario.com / Feb 6



El 4% de los jóvenes considera que el cambio climático es "algo inventado"

Según el informe, el 75% de los españoles entre 18 y 42 años piensan que la crisis climática es real, y están dispuestos a cambiar, pero siempre que no repercutan en su economía ni les dificulte su día a día

La Razón / Feb 6

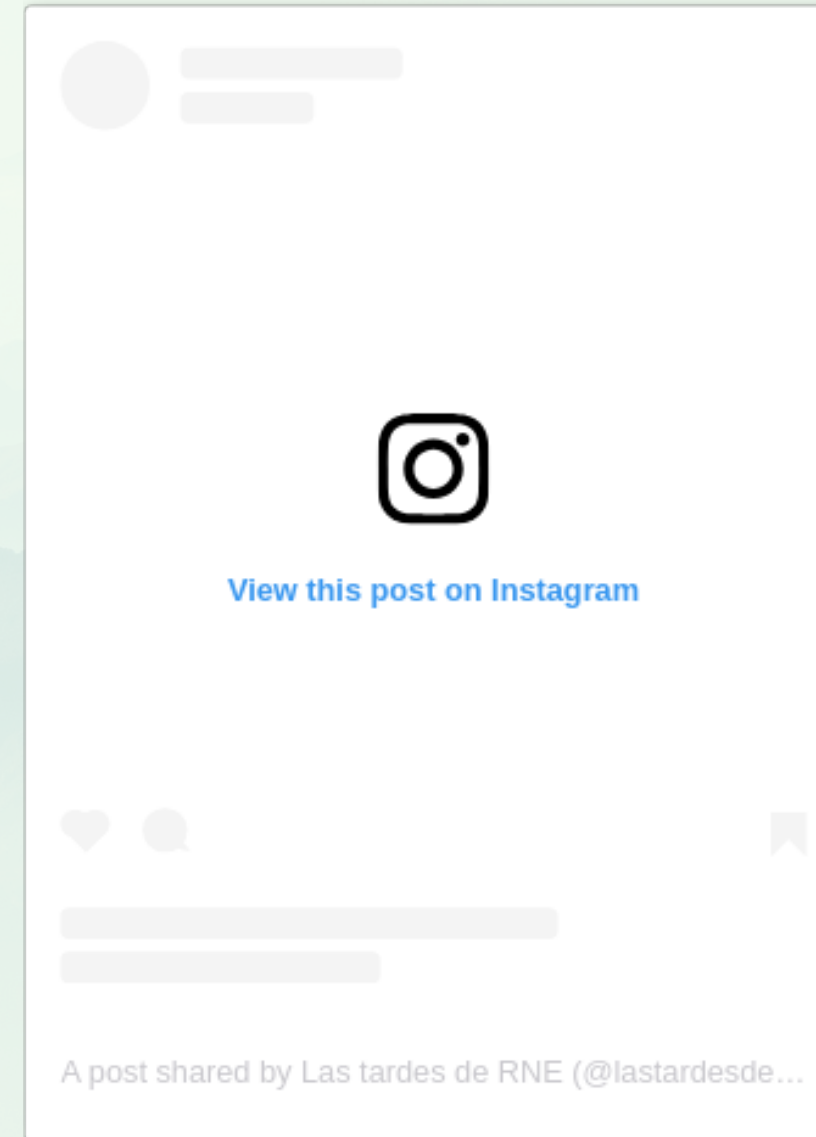
Comunicación y ecoansiedad



¿Catástrofe climática? Temperatura oceánica mundial alcanza su máximo histórico y se espera que aumente

El cambio climático no cede, y parece ser que 2024 será un año bastante complicado en cuanto a temperaturas extremas se refiere, ya que en apenas este mes de febrero se han roto alg

M Marca USA / Feb 5



Fatiga informativa

DIGITAL NEWS PROJECT

JANUARY 2024

Journalism, Media, and
Technology Trends and
Predictions 2024

Nic Newman

Ecosaturación

Ecofatiga

Ecoindefensión

Ecofatalismo

Juan Antonio Corraliza

¿Qué información necesitamos para transformar la ecoansiedad en impulso de cambio?

- La **gravedad** de la situación actual
- Las **causas** (y la responsabilidad)
- Las consecuencias de la **inacción**
- **Respuestas:** cómo cambiamos el rumbo y nos adaptamos



Situación actual – ¡nos afecta!



Causas de la situación actual



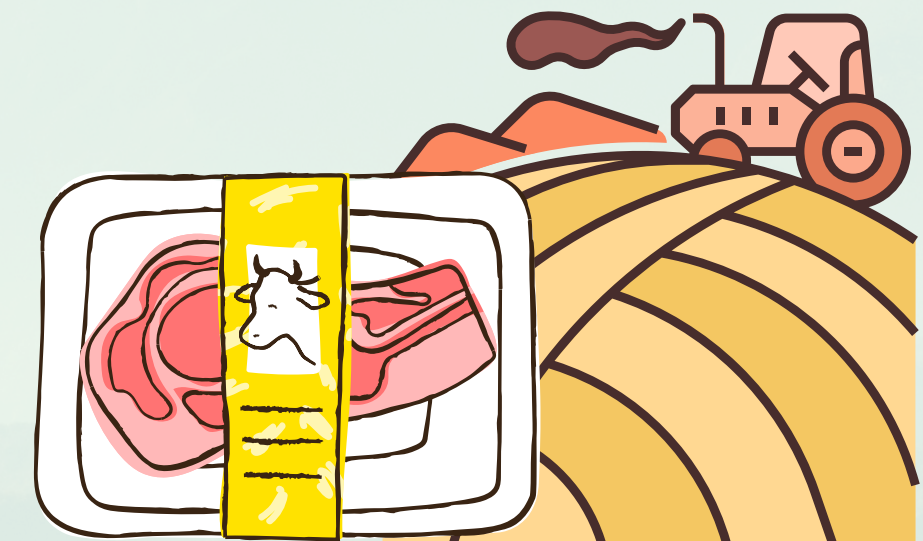
El 1 % más rico contamina tanto como los dos tercios más pobres de la...

Un nuevo informe de Oxfam publicado hoy revela que el 1 % más rico de la población mundial gener...

 Oxfam International / Nov 20, 2023



CO₂

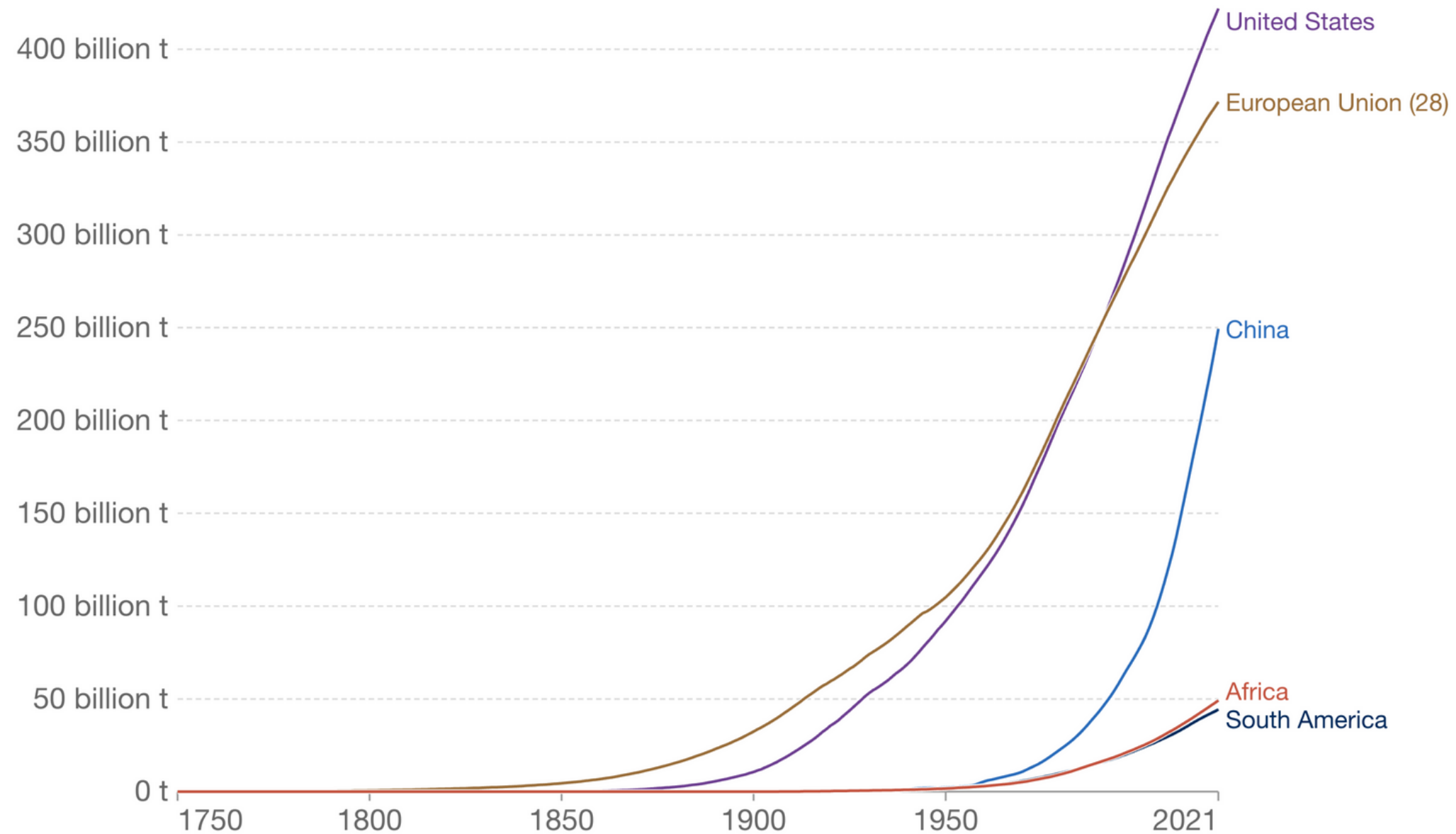


Causas de la situación actual

Cumulative CO₂ emissions

Our World
in Data

Cumulative emissions are the running sum of CO₂ emissions produced from fossil fuels and industry¹ since 1750. Land use change is not included.



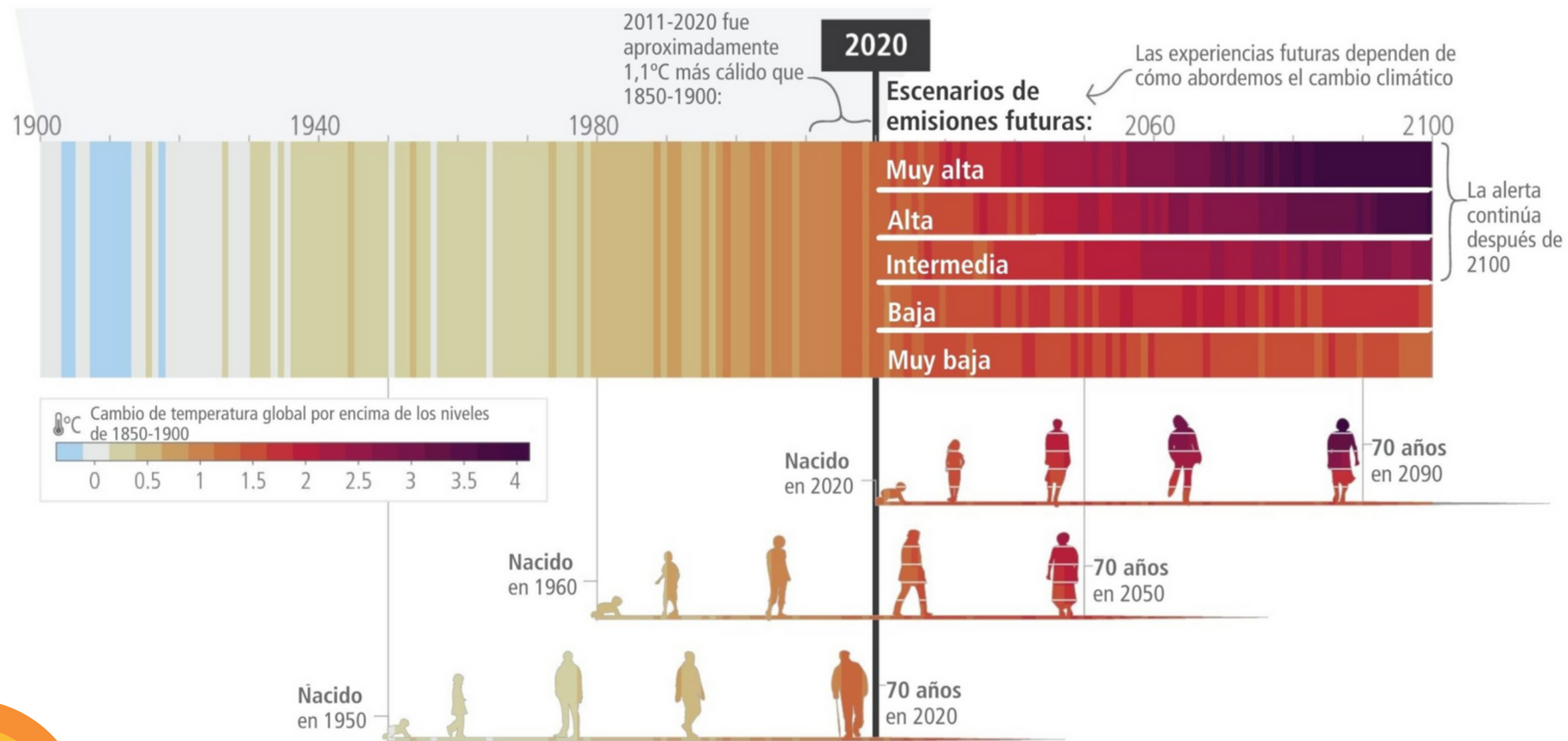
Source: Global Carbon Budget (2022)

OurWorldInData.org/co2-and-greenhouse-gas-emissions • CC BY

1. Fossil emissions: Fossil emissions measure the quantity of carbon dioxide (CO₂) emitted from the burning of fossil fuels, and directly from industrial processes such as cement and steel production. Fossil CO₂ includes emissions from coal, oil, gas, flaring, cement, steel, and other industrial processes. Fossil emissions do not include land use change, deforestation, soils, or vegetation.

Consecuencias de la inacción

El grado de calentamiento e impactos climáticos en el futuro dependen de las acciones que se tomen ahora y a corto plazo



Este gráfico es una adaptación al castellano del publicado originalmente en el informe de síntesis del Sexto Ciclo de Evaluación del IPCC. Créditos: climatica.lamarea.com.



¿Qué información necesitamos para transformar la ecoansiedad en impulso de cambio?

Respuestas

cómo cambiamos el rumbo y nos adaptamos

- Mostrar las acciones **con impacto** (sin culpabilizar)
- Priorizar la **imperfección colectiva** vs. la perfección individual
- Transformar el sacrificio en **prosperidad**
- Imaginar y empezar a crear futuros **posibles**



Reducir las emisiones... ¡y adaptarse!



Acciones con impacto



Diego Ferraz-Castiñeiras 🌱🌍

@ecodiuku · Follow



La gran BRECHA entre lo que la gente piensa que reduce emisiones y lo que realmente lo hace:

CO₂ savings: perception v reality

Behavioural changes that show **actual emissions savings** against **percentage of people who perceive it to be ecologically important**

Behaviour	Tonnes CO ₂ e saved ▾	Perceived importance
Give up SUV	3.6	17%
Give up car	2.4	17%
Plant-based diet	2.2	14%
Avoid transatlantic flight	1.6	21%
Buy green energy	1.5	49%
Switch to EV	1.2	41%
EV to car-free	1.2	
Laundry in cold water	0.25	
Recycle	0.2	59%

9:36 AM · Feb 5, 2024



2.3K



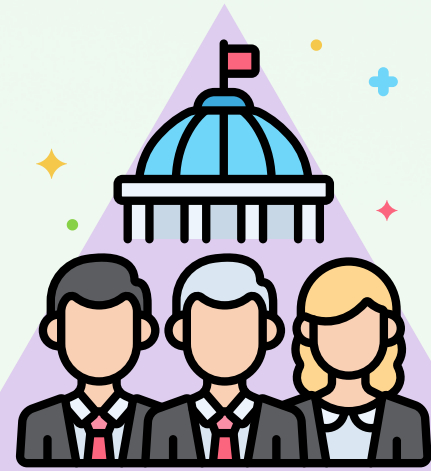
Reply



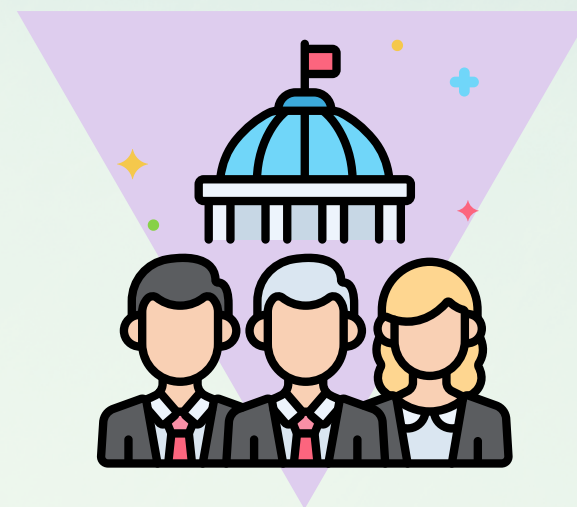
Copy link

Read 52 replies

De la perfección individual



a la imperfección colectiva



Transformar el sacrificio en prosperidad



Respirar aire limpio

Realizar ejercicio físico

Ahorrar dinero

Aprovechar el tiempo en transporte público

Evitar el agobio de los aeropuertos



Imaginar futuros posibles

Construir nuevos imaginarios

Alimentar la esperanza activa



Periodismo constructivo




Global Ideas

We focus on "best practice" climate and biodiversity protection projects that offer solutions. Global Ideas is supported by the German environment ministry...

[dw.com](https://www.dw.com)


Ballena Blanca
no acepta
publicidad encubierta
ni publibreportajes



How can we prevent biodiversity loss?

With 1 million plants and animals at risk of extinction, we take a deep dive into what can be done to protect the world's precious biodiversity.

[Deutsche Welle / Jun 24, 2022](#)



Using candy and jam to protect Brazil's Amazon rainforest

With young Indigenous people leaving the Amazon in search of jobs the rainforest is losing one of its best lines of defense. Could ensuring they have economic opportunities at home help protect biodiversity?

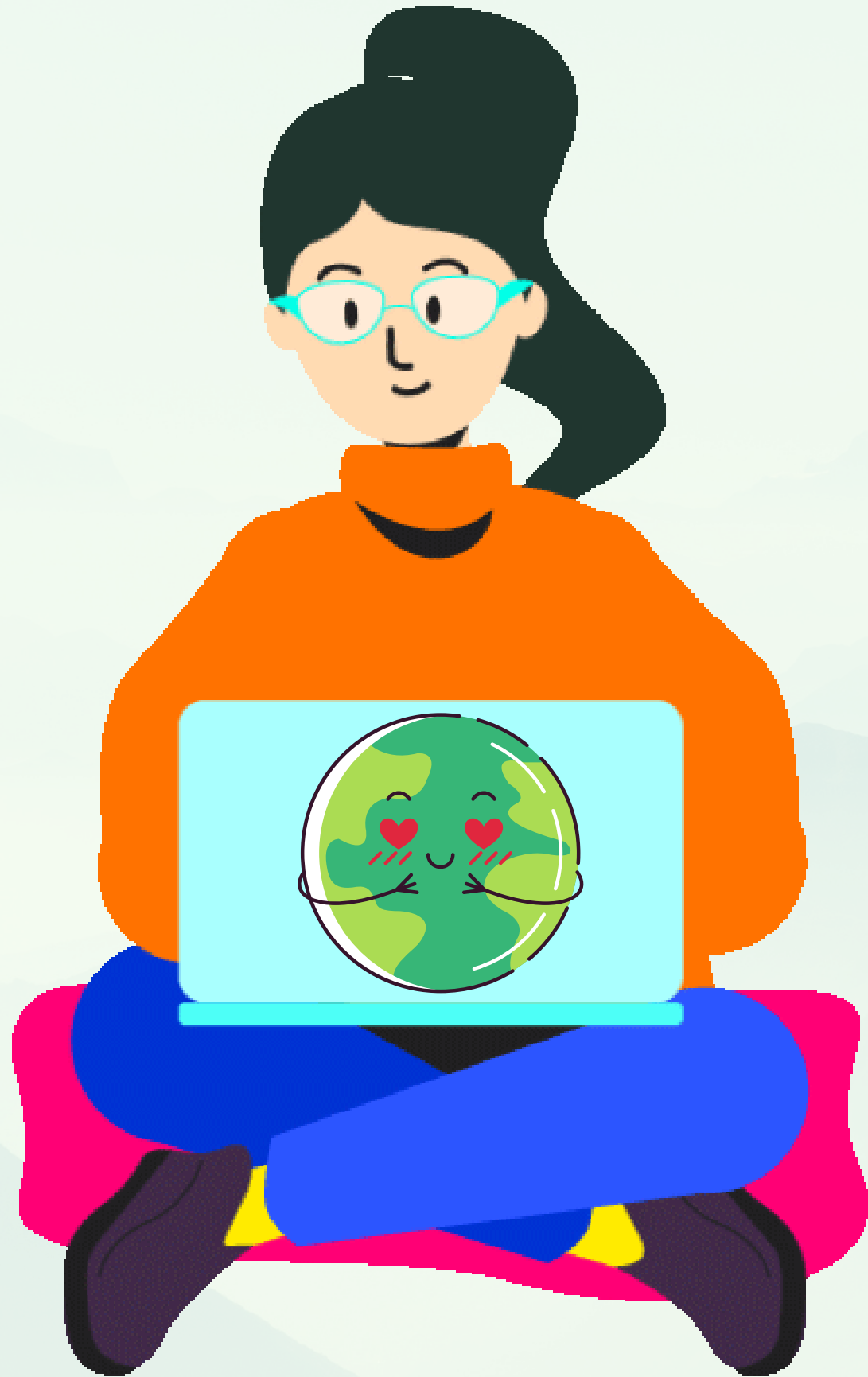
[Deutsche Welle / Jun 21, 2022](#)



Así se recupera el primer río 'liberado' por iniciativa ciudadana: "Es asombrosa la capacidad que tienen de..."

En el Alto Tajo, una ONG ha liderado por primera vez la demolición de barreras abandonadas que cortan el flujo de los ríos, una medida clave marcada por la UE para recuperar estos ecosistemas

[elDiario.es / Jan 6](#)



¡Gracias!

X @IreneBanosR

IG @ecoansias

irenebanosruiz@gmail.com

Fuentes

- CARBON BRIEF: Analysis: Which countries are historically responsible for climate change?
- eldiario.es: Cómo comprometerse con el cuidado del medioambiente sin caer en la 'ecoansiedad'
- Digital News Report: Journalism, Media and Technology Trends and Predictions 2024
- Informar, convencer y motivar: el (olvidado) factor emocional en la comunicación del cambio climático Garcés Prieto, J. Redondo Mora, P. y Ramos Gabilondo M.A. En: Comunicar e investigar en tiempos de emergencia climática, 2022. (pp.15-28)
- Journal of Environmental Psychology: Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries
- IPCC: Sixth Assessment Report
- NIC: The psychology of climate anxiety
- NOT TOO LATE
- THE LANCET: Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey
- WHO: Mental health and Climate Change: Policy Brief