



Climate
Mental Health
Network



THIRD ACT

COGENERATE

Guía para Conversaciones Intergeneracionales sobre las Emociones Relacionadas con el Clima

Escrito por Harriet Shugarman (Boomer), Rachel Moszkowicz (Zillennial),
Duncan Magidson (Millennial), B Fulkerson (Boomer), Sarah Newman (Gen X)



¿Por qué?

Vivimos en una época con una gran diversidad de edades, pero estamos más divididos por la edad que nunca. El cambio climático afecta a personas de todas las edades y nuestras respuestas y soluciones requieren una amplia gama de perspectivas, experiencias, conocimientos, trabajo y orientación entre generaciones. Un problema tan complejo como el cambio climático solo puede abordarse con la innovación y el entusiasmo de los jóvenes, en colaboración con los recursos, la sabiduría y la experiencia de los mayores.

Al construir relaciones intergeneracionales basadas en la confianza, la intencionalidad y la escucha profunda, podemos garantizar que nuestras diversas historias y sentimientos sean escuchados plenamente. Estas conversaciones no solo nos ayudan a procesar el peso emocional de la crisis climática, sino que también fortalecen nuestra resiliencia colectiva. Cuando aprendemos del pasado, compartimos con honestidad en el presente y colaboramos entre generaciones, construimos el tipo de ecosistema que puede sostener una acción climática significativa.

Propósito de estas conversaciones

Construir una base emocional y relacional

- Compartir emociones puede motivar la acción climática y la sanación emocional.
- Comprender cómo la ansiedad climática y otras emociones relacionadas con el clima afectan a personas de otras generaciones.
- La validación mutua de las preocupaciones puede aliviar la ansiedad.
- Practicar la empatía, la curiosidad, la consideración y la comprensión.
- Las conversaciones intergeneracionales pueden ayudarnos a apoyarnos mutuamente al destacar la sabiduría adquirida a través de nuestras propias experiencias vividas.

Escuchar y Aprender

- Escuchar, prestar atención y aprender; resistir la rigidez.
- Aprender las lecciones del pasado y del presente.
- Valorar las experiencias y perspectivas de los demás.

- Comprender los temas cíclicos a largo plazo del clima y la sociedad desde una nueva perspectiva.
- Combatir la discriminación por edad.

Construir Solidaridad y Relaciones

- La construcción de relaciones es un trabajo solidario.
- Invitar a la gente a participar, aprender a involucrarse en lugar de actuar como guardián.
- Crear una amplia red de apoyo para sentirse menos solo.
- Encontrar nuevos y diversos aliados en la lucha contra el cambio climático: la conexión entre generaciones también nos une más allá de otras diferencias.
- Trabajar juntos para redefinir los objetivos y estrategias del activismo climático desde una perspectiva intergeneracional.

Empoderamiento e Inclusión

- Cualquier persona puede ser mentor: los beneficios de la conversación intergeneracional fluyen en ambas direcciones.
- Unir el poder cultural y el material.
- Compartir el poder reimaginando quién lidera, quién apoya y quién forma parte.

Apoyo Práctico

- En la medida de lo posible, amplíe el acceso a recursos y conexiones que puedan ayudar a aumentar la financiación y crear apoyo estructural.
- Aprender a dotar de recursos a las comunidades, no solo a las causas.
- Desarrollar habilidades y recursos para afrontar los retos de la salud mental.



Iniciar la Conversación:

Las conversaciones intergeneracionales sobre las emociones climáticas pueden tener lugar allí donde se reúnen, reflexionen o conecten personas de distintas edades. Puede ser en entornos laborales y organizativos, como una reunión de equipo o una conferencia comunitaria, o en espacios como una asociación vecinal, un grupo de lectura o una reunión de base religiosa. Piense en las relaciones intergeneracionales que hay en su vida. Algunos ejemplos son: abuelo y nieto, sobrino y tía, mentor y aprendiz, maestro y estudiante, compañeros de trabajo, amigos de aficiones y actividades entre otros. Si no se cruza de forma natural con personas de diferentes generaciones, puede que se requiera un esfuerzo intencional. Mire a su alrededor: probablemente haya personas mayores y más jóvenes en su comunidad que no suelen conectarse entre sí, pero que tendrían mucho que ofrecerse mutuamente. ¿Cómo puede crear más oportunidades para estas interacciones? ¿Considera el cambio climático como un problema intergeneracional? ¿Cree que sus sentimientos respecto al cambio climático son diferentes a los de las personas mayores o más jóvenes de su entorno? ¿Con quién suele compartir sus emociones relacionadas con el clima?

Preguntas para Guiar las Conversaciones Intergeneracionales sobre las Emociones Relacionadas con el Clima:

1. ¿Qué emociones siente con más intensidad al pensar en los impactos del cambio climático?

Por turnos, compartan sus sentimientos y emociones. Comparen sus respuestas. ¿Qué emociones surgen en ambas personas? ¿Están relacionadas estas emociones con su edad?

2. Piense en su ciudad natal (lo que sea que les evoque). ¿Cómo ha afectado el cambio climático a las personas, la vegetación y los animales que viven allí? ¿Y los edificios, las instituciones o los grupos sociales? ¿Cómo les hacen sentir estos cambios? Compartan sus reflexiones por turnos y comparen sus respuestas. ¿Cómo varían las reflexiones según la edad? ¿Ha cambiado más la ciudad natal de la persona mayor?

Otras preguntas a considerar:

- *¿Hubo algún momento de su vida en el que la crisis climática le pareció real? ¿Qué edad tenía?*
- *¿Cómo cree que se enseñó a su generación a pensar en el futuro?*
- *¿Cómo afronta sus emociones en torno al cambio climático? ¿Es normal para usted compartir esto?*
- *¿Cómo influyen los valores generacionales en las prioridades climáticas y cómo pueden complementarse entre sí?*
- *¿Qué nos ha enseñado cada generación sobre la resiliencia, la responsabilidad y transformación frente al cambio climático?*
- *¿Cómo pueden las personas mayores y los más jóvenes apoyarse emocionalmente mientras actúan juntos para abordar al cambio climático?*
- *¿Cómo podemos pensar en la solidaridad intergeneracional con el mundo natural (plantas, árboles, animales, etc.)?*

¿En qué se parecen y en qué se diferencian sus respuestas? ¿Cuáles son las razones que se les ocurren para explicar las similitudes y las diferencias? (Por ejemplo, en general, las generaciones más jóvenes aceptan más fácilmente y de forma más abierta las conversaciones sobre salud mental y bienestar).



Recursos adicionales

Llamado a la solidaridad intergeneracional

Sanación social intergeneracional

Querido mañana

Las generaciones se unen para abordar la soledad, el cambio climático y otros desafíos globales

Ayudar a los jóvenes a pasar de la ansiedad climática a la acción climática

Enfoques intergeneracionales para la acción climática

Relaciones intergeneracionales en el movimiento climático: Acortar distancias hacia un objetivo común

Conversación intergeneracional: kit de herramientas para facilitadores

¿Puede la conexión intergeneracional sanarnos?

The Lancet: Emociones, pensamientos y planes climáticos entre los adolescentes y adultos jóvenes de EE. UU. Serie del tercer acto sobre el envejecimiento

